

# **Universidad Católica de Santa María Escuela de Postgrado**

## **Maestría en Educación Superior**



### **NIVEL DE BIENESTAR Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA, 2019**

Tesis presentada por la bachiller:

**Ramos Huaricallo, Nancy Teresa**

Para optar el Grado Académico de:

**Maestro en Educación Superior**

Asesora:

**Dra. Beltrán Molina, Rosa Patricia**

## **AREQUIPA - PERÚ**

## **2020**



A la memoria de mi padre por su ejemplo de trabajo y perseverancia.

**Nancy**



*El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace.*

**Al León Tolstoi.**

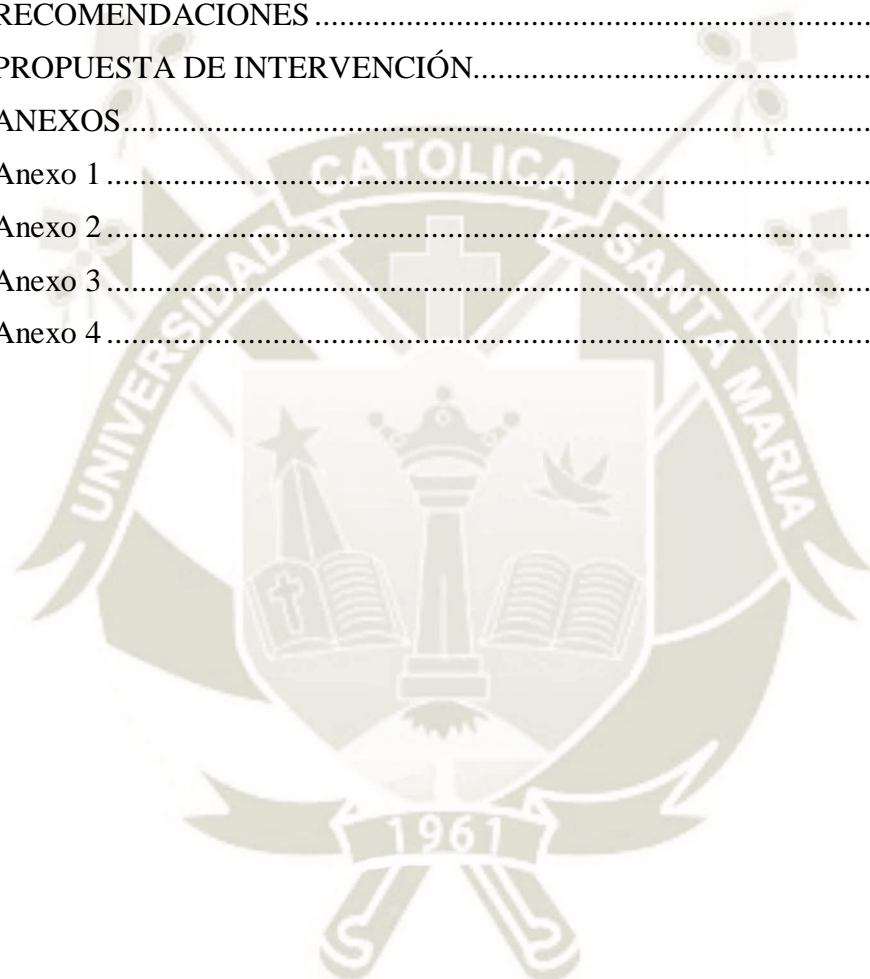
## ÍNDICE

Índice de tablas	
Índice de figuras	
INDICE DE ABREVIATURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN .....	1
HIPÓTESIS .....	4
OBJETIVOS .....	4
OBJETIVO GENERAL .....	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	4
CAPITULO I .....	5
1. MARCO TEÓRICO .....	5
1.1. PSICOLOGIA POSITIVA .....	5
1.1.1. Antecedentes de la psicología positiva .....	6
1.1.2. Definición de psicología positiva .....	8
1.1.3. Componentes de la psicología positiva .....	10
1.1.3.1. Emociones positivas .....	10
1.1.3.2. Estudios de los rasgos positivos o fortalezas .....	13
1.1.3.2.1. El proyecto vía clasificación de las fortalezas .....	15
1.2. BIENESTAR .....	18
1.2.1. Nivel de Bienestar .....	19
1.2.2. Definición de Bienestar .....	20
1.2.2.1. Dimensiones de Bienestar .....	21
1.3. E STRES ACADÉMICO .....	26
1.3.1. Definición de estrés .....	27
1.3.2. Diestres y Eustres .....	29
1.3.3. Principales teorías sobre el estrés .....	30
1.3.3.1. Teoría de Seyle: El síndrome general de adaptación (SGA) .....	30
1.3.3.2. Teoría transaccional de estrés de Lazarus y Folkman .....	31
1.3.3.3. Teoría de Holmes y Rahe .....	32
1.4. ESTRESORES ACADÉMICOS .....	33
1.5. SINTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO .....	34
1.6. USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO .....	35



1.7. ESTUDIANTE UNIVERSITARIO .....	37
1.7.1. Perfil del estudiante de medicina .....	40
1.7.2. Perfil del estudiante del turismo .....	41
1.8. ANTECEDENTES.....	42
Antecedentes Internacionales .....	42
Antecedentes Nacionales .....	44
Antecedentes locales .....	46
CAPITULO II.....	48
2. METODOLOGÍA.....	48
2.1 Técnicas, Instrumentos y Materiales .....	48
2.1.1 Técnicas .....	48
2.1.2 Instrumentos .....	48
2.1.2.1 Ficha Técnica de la Escala de Bienestar (PERMA).....	48
2.1.2.2 Ficha técnica de la escala inventario de estrés académico SISCO .....	50
2.2 Cuadro de Coherencias.....	52
2.4 CAMPO DE VERIFICACIÓN .....	56
2.5 Estrategias de recolección de datos.....	56
2.6 POBLACION Y MUESTRA.....	57
2.6.1 Población.....	57
2.6.2 Muestra.....	57
2.6.3 Criterios de Inclusión.....	58
2.6.4 Criterios de Exclusión.....	58
CAPITULO III .....	59
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	59
A. Características de la Muestra .....	60
B. NIVELES DE BIENESTAR .....	62
3.1 Diferencia del nivel de emociones positivas. ....	64
3.2 Diferencia del nivel de compromiso. ....	66
3.3 Diferencia del nivel de relaciones .....	68
3.4 Diferencia del nivel de significado. ....	70
3.5 Diferencia del nivel de logro . ....	72
3.6 Diferencia del nivel de felicidad .....	74
C. NIVELES DE ESTRÉS.....	76
3.7 Diferencia del nivel de agentes estresores percibidos.....	78
3.8 Diferencia del nivel de síntomas de estrés .....	80

3.9 Diferencia del nivel de uso de estrategias de afrontamiento .....	82
D. Relación de las variables de estudio.....	84
3.10 Relación entre el nivel de bienestar y agentes estresores .....	85
3.11 Relación entre el nivel de bienestar y los síntomas de estrés académico .....	87
3.12 Relación entre el nivel de bienestar y de las estrategias de afrontamiento .....	89
3.14 DISCUSIÓN .....	91
CONCLUSIONES .....	94
RECOMENDACIONES .....	95
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	96
ANEXOS.....	108
Anexo 1 .....	108
Anexo 2 .....	112
Anexo 3 .....	114
Anexo 4 .....	123



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la muestra de estudiantes .....	58
Tabla 2 Características sociodemográficas de la muestra.....	60
Tabla 3 Nivel de bienestar PERMA .....	62
Tabla 4 Diferencia del nivel de emociones positivas .....	64
Tabla 5 Diferencia del nivel de compromiso .....	66
Tabla 6 Diferencia del nivel de relaciones .....	68
Tabla 7 Nivel de significado. ....	70
Tabla 8 Diferencia del nivel de logro.....	72
Tabla 9 Diferencia del nivel de felicidad .....	74
Tabla 10 Nivel de estrés .....	76
Tabla 11 Diferencia del nivel de agentes estresores percibidos .....	78
Tabla 12 Diferencia del nivel de síntomas de estrés.....	80
Tabla 13 Diferencia del nivel de uso de estrategias de afrontamiento .....	82
Tabla 14 Relación entre el nivel de bienestar y agentes estresores .....	85
Tabla 15 Relación entre el nivel de bienestar y síntomas de estrés académico. ....	87
Tabla 16 Relación entre el nivel de bienestar y de las estrategias de afrontamiento. ....	89



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Diferencias del nivel de bienestar PERMA.....	62
Figura 2 Diferencia del nivel de emociones positivas .....	64
Figura 3 Diferencia del nivel de compromiso .....	66
Figura 4 Diferencia del nivel de relaciones.....	68
Figura 5 Diferencia del nivel de significado .....	70
Figura 6 Diferencia del nivel de logro. ....	72
Figura 7 Diferencia del nivel de felicidad.....	74
Figura 8 Agentes estresores percibidos.....	78
Figura 9 Síntomas de estrés entre los estudiantes de medicina y turismo. ....	80
Figura 10 Estrategias de afrontamiento .....	82



## INDICE DE ABREVIATURAS

APA:	American Psychological Association (Asociación de Psicólogos Americanos).
SGA:	Síndrome general de Adaptación
PERMA:	Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment
SISCO:	Stress Inventory systemic Cognitivist



## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar la relación entre el nivel de bienestar y estrés académico en estudiantes de Medicina y Turismo de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, la muestra estuvo conformada por 259 estudiantes de ambos sexos, que fluctúan entre las edades de 18 y 25 años, matriculados en semestre impar en el año 2019, para la selección de la muestra se utilizó el muestreo probabilístico, el estudio fue de diseño no experimental de corte transversal de tipo relacional, en donde se aplicó el cuestionario the PERMA prolifer de Ken y Waters (2014) para la medición del variable bienestar y el inventario de estrés académico SISCO para medir la variable estrés académico, como conclusión tenemos que el nivel de bienestar alcanzado por la mitad de estudiantes de Medicina y Turismo es de nivel Medio, En relación a la variable estrés presentan un Estrés académico Bajo. Según análisis realizado, existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el nivel de bienestar, lo que indica que a mayor nivel de bienestar, menor nivel de estrés y viceversa. Principalmente entre los estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Santa María.

*Palabras Clave:* **Perma, Sisco, Estrés Académico, bienestar, estudiantes de medicina, estudiantes de turismo, psicología positiva.**

## ABSTRACT

The objective of this research was to identify the relationship between the level of well-being and the relationship with academic stress in medical and tourism students of the Catholic University of Santa María de Arequipa, the sample consisted of 259 students of both sexes, who fluctuated between the ages of 18 and 25, enrolled in odd semesters in 2019, probabilistic sampling was used for sample selection, and the study was a non-experimental design of a cross-sectional correlational type, where it was applied the questionnaire the PERMA prolifer by Ken and Waters (2014) for the measurement of the independent variable which measures the well-being and the inventory of academic stress SISCO to measure academic stress, the research concludes. We have that the level of well-being achieved by Medical and Tourism students is medium and low level, In relation to the variable academic stress they have a Low Stress, in a According to analysis, there is a statistically significant relationship between academic stress and well-being, which indicates that at a higher level of well-being; lower level of stress and vice versa, mainly among the students of the medical career of the Catholic University of Santa Maria.

**Keywords:** *Perma, Sisco, Academic stress, well-being, medical students, tourism students, positive psychology.*

## INTRODUCCIÓN

La felicidad y el bienestar son emociones positivas que contribuyen a la armonía paz tranquilidad que todos aspiramos a vivirlas, sobre todo porque está probado por las investigaciones que las emociones positivas como la alegría y felicidad disminuyen síntomas de ansiedad, depresión, estrés; más bien aseguran una buena salud mental y física, logrando un rendimiento óptimo en el trabajo y en el estudio. En el ámbito universitario los estudiantes se encuentran sometidos a diferentes cargas de estrés, los exámenes, presentación de trabajos y hasta el mismo proceso de socialización, lo que produce un desgaste a nivel orgánico y psicológico (Figueiredo-Ferraz, Cardona, & Gil-Monte, 2009), por ello determinamos el nivel estrés es los estudiantes de Medicina y Turismo; En la última década se han incrementado estudios acerca del bienestar subjetivo, en relación a la satisfacción con la vida y el otro ligado a la subjetividad de esta felicidad. (Veloso-Besio, Cuadra-Peralta, Antezana-Saguez, Avendaño-Robledo, & Fuentes-Soto, 2013), La psicología positiva ligada a la felicidad, evoluciona en un proceso de florecimiento, dando lugar al bienestar, el cual comprende 5 elementos sujetos a medición y transformables, que están considerados en el instrumento PERMA, aunque no se encuentran estudios al respecto mucho menos en nuestro medio. Por lo tanto, es una de las líneas de investigación de la presente, es así que evaluamos el nivel de bienestar de nuestros estudiantes de Medicina y Turismo, bajo estos parámetros.

Esta investigación se encuentra en el campo de la investigación en educación, en el área de educación superior, la línea del bienestar y calidad de vida del estudiantado, considerando que el bienestar es central y determinante en la formación del estudiante así como su motivación y afrontamiento ante las demandas del sistema



educativo superior tal como no los indican Avendaño y otros. Se realizó esta investigación debido a que consideramos que el bienestar influye en el estrés académico y más aún en carreras profesionales más demandantes por esta razón hacemos una comparación entre dos poblaciones de estudiantes como son Medicina y Turismo , así como buscar la relación ente bienestar y estrés académico, por lo que optamos por una investigación de tipo relacional con muestreo no probabilístico de corte transversal y diseño no experimental, teniendo como en toda investigación problemas de acceso y tiempos para el levantamiento de datos.

El presente trabajo contribuyo con el conocimiento acerca de la relación entre el bienestar y estrés académico, muchas veces los estudiantes consideran que: no cubren las expectativas del ámbito universitario, lo que puede generar la aparición del estrés académico como síntoma, otra conducta muy repetitiva es la huida, lo que podría conllevar a la deserción estudiantil. El estrés también tiene que ver con la forma individual que tiene cada persona de ver el mundo y afrontarse a él, existen estudiantes que son sometidos a altos grados de factores estresantes y aun así pueden tener un desempeño funcional, lo que refleja las diferencias individuales, así como otros estudiantes que no tiene esa capacidad de tolerancia, esto quizá este muy ligado al nivel de bienestar de cada estudiante, y que representa este concepto para cada uno de ellos.

La investigación esta conformada por tres capítulos, en el primero se desarrolló el marco operativo, en el cual se representa el estado teórico de cada variable tratada es decir; bienestar y estrés académico así como los estudios realizados con anterioridad, los mismos que sirvieron para ordenar el conocimiento respecto a esos temas. En el capítulo dos se realizó la metodología, en donde se plasmó la forma en que realizamos la investigación en la cual se describe las técnicas e instrumentos que

utilizamos, el tipo de investigación, la muestra utilizada. En el capítulo tres se desarrollo los resultados encontrados a través de tablas, así como los resultados de relación obtenidos con la prueba estadística, continuando con la discusión donde comparamos los resultados obtenidos, con lo encontrado por otros investigadores, seguidamente llegamos a las conclusiones que responden a nuestros objetivos de investigación. Finalizando con las recomendaciones.



## **HIPÓTESIS**

“Dado que el estrés académico se presenta en estudiantes universitarios y se busca Desarrollar su bienestar”.

Es probable que A mayor nivel de bienestar, menor nivel de estrés académico, Existiendo una relación estadísticamente representativa entre bienestar y estrés, en Los estudiantes de Medicina y Turismo de la Universidad Católica de Santa María 2019

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre bienestar y estrés académico en los estudiantes de Medicina y Turismo de la Universidad Católica de Santa María

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- A. Establecer el nivel de Bienestar PERMA de los estudiantes de Medicina y Turismo. (por separado) de la Universidad Católica Santa María, Arequipa –
- B. Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Medicina y Turismo. (Por separado) de la Universidad Católica Santa María, Arequipa.
- C. Determinar la relación de bienestar y estrés académicos entre los estudiantes de Medicina y Turismo de la Universidad Católica de Santa María.



## **CAPITULO I**

### **1. MARCO TEÓRICO**

#### **1.1. PSICOLOGIA POSITIVA**

La psicología ha ido evolucionando a lo largo del tiempo (Vera 2006); más el objetivo sigue intacto el cual es aliviar el sufrimiento humano.

En los últimos años se ha producido un incremento notable de estudios sobre recursos psicológicos que favorecen el bienestar (Fincham y otros 2012), brindando nuevos recursos aplicabilidades y líneas de futuro alusivas al afrontamiento de variables positivas y preventivas en lugar de lo patológico y negativo.

Es a partir de esta nueva línea surge la psicología positiva, cuya meta es estudiar cómo la emergencia descontextualizada de emociones negativas, promoción deficitaria de emociones positivas y determinadas circunstancias de la vida diaria, pueden explicar ciertos trastornos (Wood y Joseph, 2010).



*“La psicología de los 60 últimos años hace a las personas infelices menos infelices...ayudar a la gente con problemas, reparar los daños existentes...nos olvidamos de hacer a las personas más felices, más plenas, más creativas. (...) Los últimos diez años hemos visto nacer la psicología positiva como una ciencia de lo que hace que la vida valga la pena” (Seligman, 2012, minuto, 6:30).*

La psicología ha comenzado recientemente a aceptar como un objeto relevante de estudio el bienestar subjetivo, y a afrontar directamente la exploración de las fortalezas y los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos (Vera, 2006).

#### **1.1.1. Antecedentes de la Psicología Positiva**

Se ha llegado a considerar que el inicio de la Psicología Positiva se señala en 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA) (Seligman, 1999). Tal y como lo menciona Peterson (2006) la psicología positiva tiene una larga historia más un pasado corto.

En la época de la Grecia clásica e incluso antes. Aristóteles, escribió en profundidad sobre la eudaimonia (i.e., felicidad o plenitud), y sobre cómo la vida virtuosa podía ser la vía para llegar a ella. Otros filósofos célebres posteriores, como Spinoza, escribieron también ensayos sobre diversos aspectos humanos y su relación con el bienestar (Fierro, 2009).

Así mismo también Maslow y Carl Rogers, marcaron el inicio de la psicología humanista, obteniendo una visión muy diferente a la del conductismo y del psicoanálisis.

El nombre de “psicología positiva”, al momento de ser propuesto tuvo varias desventajas, entre las cuales:

- La creencia de delimitar al estudio de lo “positivo”, dejando de lado lo negativo.

En el campo de la psicología positiva, hay varios autores que han realizado valiosas contribuciones, entre los cuales tenemos:

- Roberth Stenberg.
- Albert bandura.
- Howard Gardner.
- Carol Ryff .
- Ed Diener (actual presidente de la International Positive Psychological Association).

Los cuales que dedicaron una gran parte de su vida académica a profundizar y estudiar los aspectos positivos del ser humano.

Antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología se había propuesto tres misiones:

- D. Curar la enfermedad mental.
- E. Ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha.
- F. Identificar y promover el talento.

Posterior a la Segunda Guerra, los acontecimientos de dos eventos cambiaron la orientación de la Psicología: en 1946 se creó la Veterans Administration y una gran cantidad de psicólogos se abocaron al tratamiento de la enfermedad mental, y en 1947 se fundó el National Institute of Mental Health haciendo que muchos investigadores consideraran relevante el estudio sobre las diferentes psicopatologías.

Además, si bien la historia de la psicología Positiva es relativamente nueva, muchos psicólogos vienen haciendo Psicología Positiva sin saberlo.

Los estudios clásicos sobre apego, inteligencia emocional, optimismo, conductas pro sociales, valores humanos y creatividad, solo para nombrar algunos, son temas del campo de estudio (Castro; Solano, 2009).

Los hechos mencionados hicieron que, de las tres misiones propuestas por la Psicología, solo se desarrolle la primera (curar la enfermedad mental); dejando de lado los otros dos objetivos planteados.

“La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (Seligman, 2003) .

Con esas palabras Seligman dio el discurso inaugural, marcando como objetivo tener una psicología más positiva, destacando las fortalezas del ser humano.

### **1.1.2. Definición de Psicología Positiva**

La psicología positiva es un nuevo movimiento innovador dentro de la psicología general, el cual se dedica a estudiar aquello que provoca un cambio positivo en las personas como entes individuales y en la sociedad.

La Psicología Positiva no es más que el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas.

La International Positive Psychology Association (2012) la define como “el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades” (Hernández y Salvador, 2012).



Seligman, decidió centrar estudio de la psicología en aspectos positivos en lugar de las patologías, las cuales habían sido la prioridad de la psicología en sus comienzos.

La Psicología positiva trata de lograr un equilibrio en la psicología, prestando tanta atención a la construcción de los aspectos más positivos del ser humano como a la reparación de los peores, a llenar la vida de las personas tanto como a aliviar su malestar (Martínez, 2006, p. 248).

La psicología positiva se ha convertido a lo largo de los años, en una ciencia aplicada en varias áreas tales como la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación y las organizaciones laborales y los temas más destacados han sido: las emociones positivas, la inteligencia emocional, la felicidad, las fortalezas personales y la creatividad.

La Psicología Positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o, al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones (Gable & Haidt, 2005, p. 104).

La Psicología Positiva refiere a las perspectivas científicas acerca de que hace que la vida sea digna de ser vivida. Se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, al sentirse completo y a prosperar (The Journal of Positive Psychology, 2005)

Todas estas definiciones contienen temas en común pero también hacen énfasis en cuestiones diferentes. (Castro Solano, 2009).

- En principio, se debería destacar aquello que no es psicología positiva. En primer lugar, no se trata de un movimiento filosófico ni espiritual, ni son ejercicios de autoayuda para alcanzar la felicidad. Tanto los constructos



psicológicos propuestos como la evidencia empírica derivada tienen una sólida base científica.

- En segundo lugar, la Psicología Positivista no está basada en el criterio de autoridad de su fundador y en la búsqueda de adeptos como hace el saber pseudocientífico, sino que opera a través de la comunidad científica internacional. Las investigaciones derivadas se encuentran publicadas en revistas científicas internacionales de alta calidad.
- En tercer lugar, no se trata de la negación del sufrimiento y de los aspectos negativos de las personas, sino tender hacia la complementariedad y a corregir el desbalance que sufrió la psicología en los últimos 60 años que otorgó mayor énfasis a los aspectos patológicos de las personas.

### **1.1.3. Componentes de la psicología positiva.**

Menciona Seligman (2002), la psicología positiva tiene tres temas esenciales de estudio, los cuales son: las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos o fortalezas humanas y el bienestar.

#### **1.1.3.1. Emociones positivas**

A lo largo de los años han sido mayormente estudiadas las emociones “negativas” como la ira y el miedo, dejando de lado las “positivas”.

Las emociones positivas generan sensaciones placenteras cuando se sienten y además mejoran la capacidad para resolver problemas, aumentan la creatividad y modulan el dolor (Hervás, 2009).

Las emociones positivas son signos o marcadores de esa vida floreciente Barbara Fredrickson (1998) fue una autora pionera dentro de la psicología positiva por su estudio sobre las emociones positivas.

Las emociones, según Fredrickson (2001), son un subconjunto de los fenómenos afectivos. Típicamente, una emoción comienza con la evaluación que hace el individuo del significado personal que le da a un acontecimiento. Este proceso de evaluación puede ser consciente o inconsciente, y desencadena una serie de respuesta que se manifiestan a través de sistemas de componentes ligeramente acoplados, tales como experiencias subjetivas, expresiones faciales, procesamiento cognitivos y cambios fisiológicos.

Fredrickson (1998) identifica cuatro emociones positivas en su obra *What good are positive emotions?*

- G. La alegría
- H. El interés
- I. El contento
- J. El amor.

Refiere que el motivo por el cual elige esas emociones es porque pueden distinguirse la una de la otra (a excepción del amor) y porque parecen ser reconocibles entre diferentes culturas.

A continuación se describirá brevemente las emociones positivas que Fredrickson reconoció:

- K. La alegría

Se utiliza a menudo de forma intercambiable con la expresión felicidad y comparte el espacio conceptual con otras emociones positivas con relativamente altos niveles de excitación, como la diversión o el regocijo.

#### L. El interés

Se utiliza a veces indistintamente como curiosidad y comparte el espacio conceptual con el desafío y la motivación intrínseca. Fredrickson (1998) también sugerirá que el concepto de flujo o experiencia óptima propuesto por Csikszentmihalyi (1990) representa una forma de interés como emoción positiva.

#### M. El contenido

Se usa a menudo de forma intercambiable con otros términos de emociones positivas de baja excitación como la tranquilidad o la serenidad y comparte el espacio conceptual con una alegría suave. El contenido debe distinguirse del placer, como la respuesta afectiva a la satisfacción de las necesidades corporales (por ejemplo, para la comida, el calor, el descanso o el sexo).

El contenido surge en situaciones que se consideran seguras y con un alto grado de certidumbre y un bajo grado de esfuerzo (Fredrickson 1998, 7).

#### N. El amor

No es una emoción simple, sino que hay diferentes tipos de amor, el amor de pareja, el amor de cuidado, etc. Se distinguen las relaciones de amor de la experiencia del amor, esa experiencia de amor recae sobre un individuo específico (madre, padre, pareja, hijo, etc.) y está necesariamente contextualizada por el contexto de dichas relaciones.



El amor incluye diferentes emociones positivas como el interés, la alegría y el contento

Si bien las emociones son fugaces de corta duración, pueden tener consecuencias a largo plazo, en los individuos y generar consecuencias indirectamente con el medio.

Es por ello que Fredrickson (2001) menciona que las emociones positivas son un vehículo para el crecimiento individual y la conexión social, es decir mediante la construcción de los recursos personales y sociales de las personas, las emociones positivas mejoran a las personas proveyéndoles una mejor vida en el futuro.

#### **1.1.3.2. Estudios de los rasgos positivos o fortalezas**

Tal y como lo menciona Seligman (2002) el “buen carácter” está constituido por “fortalezas”, es decir, por un conjunto de rasgos positivos. Por ello se podría definir las fortalezas humanas como características de la personalidad con una connotación valorativa positiva, es decir, serían rasgos del carácter valiosos. (Peterson y Seligman, 2004, citados en Hervás, 2009).

Las fortalezas son un principio fundamental de la condición humana y vivir conforme con ellas, llevaría hacia el camino de una vida psicológica óptima (Martínez, 2006).

Peterson y Seligman con un grupo de investigadores se propusieron crear un catálogo de las fortalezas humanas, empezando por aclarar qué rasgos positivos de la personalidad hacen que consideremos buena a una persona, sin importar su entorno social y cultural. Como resultado de esta investigación se encontraron coincidencias entre las tradiciones, culturas y épocas estudiadas (naturalmente existiendo



discrepancias y matices) y hallaron seis rasgos positivos que a nivel universal son deseables, a los cuales denominaron “virtudes”.

Entre las cuales tenemos:

- Sabiduría y conocimiento
- Coraje
- Humanidad
- Justicia
- Moderación
- Trascendencia.

Mientras que Martínez (2006) en su artículo “El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la psicología positiva” nos da una definición de las virtudes como “las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos”, mientras que las fortalezas “son los aspectos psicológicos que definen las virtudes” (p. 249).

Para poder distinguir si es una fortaleza Martínez no da los siguientes criterios:

- Ubicuidad: Debe ser reconocida en todas las culturas.
- Satisfacción: tiene que promover la realización personal, la satisfacción y la felicidad.
- Debe ser valorada moralmente por ella misma.
- La expresión de dicha fortaleza no debe despreciar a otras personas.
- Tiene que constar de su opuesto en negativo.
- Debe ser un rasgo (tener cierto grado de generalización).
- Se pueden evaluar al manifestarse en el comportamiento.
- Se debe distinguir de otras fortalezas ni descomponerse en ellas.

- La sociedad debe poder identificarse con ejemplos consensuados de tal fortaleza.
- Pueden darse de manera precoz.
- Las personas que no tengan esa fortaleza deben poder identificarse con ella.
- Debe haber instituciones que promuevan la fortaleza en la sociedad.

#### 1.1.3.2.1. El proyecto vía clasificación de las fortalezas

A partir de la colaboración de Chris Peterson y Martin Seligman y otros muchos investigadores se ha dado una clasificación de 24 fortalezas, las cuales cuentan con instrumentos de evaluación.

Estas fortalezas son el resultado de la búsqueda de los aspectos más valiosos y deseables del ser humano, y han sido rastreadas en las culturas y religiones más importantes a través de diferentes estrategias.

Aunque para que una fortaleza fuera finalmente incluida, además de tener presencia en todas las culturas, tenía que cumplir una amplia serie de condiciones entre las que se encontraban la distintividad, la apariencia de rasgo, etc.

Por ello se ha formado una lista de las 24 fortalezas, agrupadas en seis bloques, con una breve definición de cada una.

CLASIFICACIÓN DE FORTALEZAS VIA (TOMADO DE PETERSON y PARK, 2009).

Sabiduría y conocimiento.

- Creatividad: Pensar en nuevas formas de hacer las cosas
- Curiosidad: Tener interés sobre todas las experiencias.
- Apertura: pensar con profundidad y desde todos los ángulos.

- Amor al aprendizaje: Buscar nuevos conocimientos.
- Perspectiva: Ser capaz de brindar sabios consejos

#### Coraje

- Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de forma genuina
- Valor: No amedrentarse ante la amenaza, Actuar según los ideales propios superando las posibles críticas.
- Persistencia: Finalizar lo que uno empieza y complacerse de los éxitos obtenidos.
- Vitalidad: tener energía; Sentirse vivo, actuando con convicción y entusiasmo.

#### Humildad

- Bondad: Hacer favores y ayudar a los demás
- Amor: Valorar las relaciones cercanas con los demás
- Inteligencia social: Ser conscientes de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

#### Justicia

- Justicia: Tratar a todos de la misma forma, Fortalezas cívicas centradas en vivir en la sociedad de manera saludable.
- Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo
- Trabajo en equipo: tratar bien a los miembros de grupo

#### Contención



- Capacidad para perdonar: perdonar a quien nos hace daño
- Modestia: dejar que los logros hablen por sí mismos
- Prudencia: Ser cuidadosos acerca de las decisiones por tomar
- Autorregulación: Regular lo que uno siente y hace

#### Trascendencia

- Apreciación de la belleza y la excelencia: Percibir y apreciar la belleza en todos los aspectos de la vida.
- Gratitud: Ser agradecido por las cosas que suceden.
- Esperanza: Trabajar para conseguir un buen futuro y esperar lo mejor.
- Humor: Gusto por la risa y la broma, Ser positivos, tratando de reír con frecuencia.
- Religiosidad: Pensar en el significado universal de los sucesos en el mundo, siendo conscientes del marco en el que se sitúa nuestra existencia.

A diferencia de las tradiciones religiosas, las aplicaciones desarrolladas centradas en las fortalezas no plantean u obligan que una persona deba cultivar todas o la mayoría de ellas; ni siquiera dan a entender que las personas deban mejorar, en las que tengan una puntuación muy baja. La aplicación propuesta habitualmente consiste en poner en práctica y aplicar, en la vida cotidiana, aquellas fortalezas que uno de forma natural ha desarrollado, o lo que es lo mismo, sus fortalezas principales.

## 1.2. BIENESTAR

Uno de los aspectos centrales de la psicología positiva es el estudio del bienestar, unido al tema de la felicidad, aspecto destacado de la obra de Seligman, ya que la felicidad es un objetivo vital para las personas. El bienestar hace referencia a la satisfacción de la persona consigo misma y con su entorno cultural y social y está muy relacionado con la salud mental y física (Hervás, 2009).

(Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999), los cuales son autores que han estudiado a profundidad el bienestar han tratado de llegar a consensuar sobre qué es realmente la felicidad y han considerado tres ingredientes fundamentales para considerar a una persona feliz:

- Que tenga experiencias de afecto positivo frecuentes (p. ej., alegría, placer, amor).
- Que tenga experiencias de afecto negativo infrecuentes (p. ej., tristeza, ansiedad, dolor).
- Que posea altos niveles de satisfacción vital, entendido como la evaluación cognitiva global de cómo valora su vida una persona.

Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012, p. 12) recogen las palabras de Sonja Lyubomirsky (2008) una de las investigadoras más reconocidas en esta área de investigación: “Uso la palabra “felicidad” para referirme a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena”.

Seligman (2004) citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador presenta tres conceptos entrelazados entre sí que conforman la idea de felicidad:

- La “vida placentera”: hace referencia a los placeres momentáneos y que dependen de factores externos.
- La “vida comprometida”: en la cual lo importante es el equilibrio interior y saber interpretar y afrontar aquello que nos suceda.
- La “vida significativa”: donde se aplican las fortalezas y virtudes para tratar de comprender el sentido de nuestra vida.

Estos tres componentes han sido estudiados y llevados a la práctica por los estudiosos de la psicología positiva, y las investigaciones miden la felicidad a través de la Escala de la Felicidad de Alarcon, en nuestro país, aún se aplica esta escala para la investigación. En el año 2014 Seligman nos da una visión diferente de la psicología positiva en su obra Florecer, donde nos explica que el tema de psicología positiva ya no es la felicidad, ahora el tema principal de la psicología positiva es el bienestar y no son tres componentes sino cinco lo denominó PERMA siendo medible a través de la escala Perma sus componentes son:

- Emociones positivas o (Positive emotions)
- Compromiso o (Engagement)
- Relaciones (Relationships)
- Significado o “vida significativa” (Meaning)
- Logros (Achievements)

### 1.2.1. Nivel de Bienestar

El Bienestar es ahora el tema o pilar fundamental de la Psicología positiva y se puede medir el nivel de bienestar a través del PERMA. Por ello damos a conocer información más detalladas sobre diferentes puntos de vista del bienestar con el fin de tener una base sólida y consistente para esta investigación.



Se puede entender por bienestar al conjunto de factores que una persona necesita para gozar de buena calidad de vida. Estos factores tienen como resultado gozar de una existencia tranquila y en un estado de satisfacción.

. Este tema es relevante debido a:

- Primero toda persona quiere ser feliz es una meta que la mayoría de personas aspiran, por ello, es un objetivo de estudio de gran interés.
- En segundo lugar, el estudio del bienestar es relevante debido a las consecuencias que conlleva el bienestar psicológico; no es sólo una cuestión de placer o serenidad para el individuo, sino que tiene importantes implicaciones para la salud mental y física de la persona y también para su contexto social y comunitario.

En este sentido la investigación ha mostrado que el bienestar tiene bastantes beneficios a medio plazo en forma de estabilidad y satisfacción familiar, de satisfacción en las relaciones interpersonales, de rendimiento a nivel laboral y de buena salud y mayor longevidad (Lyunomirsky, King y Diener, 2005)

Por tanto no es una cuestión puramente subjetiva, sino que el bienestar de las personas aporta, y mucho, al buen funcionamiento social y comunitario.

### **1.2.2. Definición de Bienestar**

Entre uno de los antecedentes más resaltantes de las bases del bienestar se encuentra el trabajo de María Jahoda (1958) donde presento el concepto de salud mental. Jahoda presentó un modelo en el que se incluyeron las características que definirían un estado de salud mental positiva.

Sucede cuando por efecto de una circunstancia negativa se empieza por una actitud dilatoria. Se caracteriza por ser una etapa activa ya que la persona se encuentra bajo un modo de “evitación”, evitando la realización de una tarea o actividad ya programada.

### **1.2.2.1. Dimensiones de Bienestar**

Este modelo y entre otros sirvió como base e inspiración, para crear un modelo más reciente el cual fue desarrollado por Carol Ryff (1989), donde sugiere que: el elemento hedónico —el balance entre las emociones positivas y negativas— puede ser independiente del bienestar. Es decir, una persona podría sentirse plena de bienestar psicológico y poder experimentar fuertes emociones negativas y pocas o nulas emociones positivas, debido a las circunstancias por la cual la persona estaría pasando.

El modelo de Ryff plantea seis dimensiones básicas que delimitarían en bienestar, definiendo el funcionamiento óptimo, y por otra, el funcionamiento deficitario. Las dimensiones son:

- Auto aceptación
- Relaciones positivas
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Propósito de vida
- Crecimiento personal

Hay que destacar que este modelo es de gran utilidad si se usa no sólo como indicador del desarrollo individual, sino como un marco para evaluar la calidad de personas, relaciones o contextos.

DIMENSIONES PROPUESTAS EN EL MODELO DE BIENESTAR DE CAROL  
RYFF

DIMENSIÓN	NIVEL OPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
<b>CONTROL AMBIENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de control y competencia</li> <li>• Control de actividades</li> <li>• Saca provecho de oportunidades</li> <li>• Saca provecho de oportunidades</li> <li>• Capaz de crearse o elegir contextos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de indefensión</li> <li>• Locus externo generalizado</li> <li>• Sensación de descontrol.</li> </ul>
<b>CRECIMIENTO PERSONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de desarrollo continuo</li> <li>• Se ve a sí mismo en progreso</li> <li>• Abierto a nuevas experiencias.</li> <li>• Capaz de apreciar mejoras personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de no aprendizaje</li> <li>• Sensación de no mejora</li> <li>• No transferir logros pasados al presente.</li> </ul>
<b>PROPÓSITO DE VIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos en la vida</li> <li>• Sensación de llevar un rumbo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de estar sin rumbo</li> <li>• Dificultades psicosociales.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de que e. pasado y el presente tienen sentido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funcionamiento pre mórbido bajo.</li> </ul>
<b>AUTONOMÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capaz de resistir presiones sociales</li> <li>• Es independiente y tiene determinación.</li> <li>• Regula su conducta desde dentro.</li> <li>• Se autoevalúa con sus propios criterios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo nivel de asertividad</li> <li>• No mostrar preferencias.</li> <li>• Actitud sumisa y complaciente.</li> <li>• Indecisión</li> </ul>
<b>AUTOACEPTACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud positiva hacia uno mismo.</li> <li>• Acepta aspectos positivos y demás</li> <li>• Valora positivamente su pasado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionismo</li> <li>• Más uso de criterios externos.</li> </ul>
<b>RELACIONES POSITIVAS CON OTROS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones estrechas y cálidas.</li> <li>• Le preocupa el bienestar de los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déficit en afecto, intimidad, empatía</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad.</li> </ul>	
--	--	--

Así mismo Corey Keyes, ha propuesto un modelo de dimensiones del bienestar que incluye como principal novedad lo que denomina “bienestar social” (Keyes y Lopez, 2002). En su modelo distingue tres diferentes ámbitos para operativizar la salud mental positiva

- Bienestar subjetivo (alto afecto positivo y bajo afecto negativo, así como una elevada satisfacción vital)
- Bienestar psicológico (que incorpora las seis dimensiones propuestas en el modelo de Carol Ryff)
- Bienestar social

El bienestar social según Keyes, está basado en la satisfacción del individuo con su entorno cultural y social. Evalúa componentes que van más allá de la satisfacción de una persona consigo misma, su futuro o sus recursos inmediatos, para centrarse en la calidad percibida de la sociedad que le rodea. O, de otra forma, el nivel de bienestar social en qué medida el contexto social y cultural en que no vive es percibido como un entorno positivo y satisfactorio. Estos criterios, por lo tanto, toman en consideración a los individuos dentro del tejido social en el que se desenvuelven y evalúan la percepción subjetiva del individuo sobre ellos.

- Según Keyes hay 5 dimensiones diferentes en el ámbito de bienestar social.
- Coherencia social
- Percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.

- Integración social
- Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir.
- Contribución social
- Percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad en general.
- Actualización social
- Tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización persona
- Aceptación social
- Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Esta propuesta mencionada nos permite ampliar el estudio del entorno del individuo.



### 1.3. ESTRES ACADÉMICO

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención en aumento debido a las consecuencias que provoca. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, a una serie de demandas determinadas como estresores (input); provocado desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y en consecuencia el alumno realiza acciones de Afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006)

Así mismo Muñoz (1999) señala que el estrés académico no se soluciona brindando al estudiante herramientas o recursos emocionales que le permitan afrontar mejor dicho estrés. Sino que se requieren enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresantes de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanzas actuales. Es por ello, que a pesar de la relevancia de las habilidades emocionales y de la necesidad de formar al alumnado en ellas y en un adecuado manejo del estrés vinculado a su tarea, este autor considera que las intervenciones para favorecer el compromiso con la actividad académica y paliar el estrés padecido por los estudiantes han de tener una ineludible vertiente de carácter institucional.

Se ha dicho que, "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Barraza (2005), menciona que “el estrés académico es aquel que padecen los estudiantes de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a realizar en el ámbito académico”.

Por otro lado, Arnett (como se citó en Pulido et al., 2011) indica que los estudios superiores son el punto principal de estrés académico, donde se puede observar varios factores estresantes por la complejidad académica, pero también, porque concuerdan con una etapa de la vida donde la persona además debe hacer frente a diversos cambios.

Hoy en día muchos de los estudiantes universitarios trabajan y estudian, justamente para poder lograr el propósito de superarse y también existe otro grupo que tiene responsabilidad familiar debido a que ya son padres o madres de familia, en este sentido existen particularidades que podrían aumentar los niveles de estrés académico.

Además, debido al estrés académico, muchos estudiantes presentan reacciones físicas como insomnio o somnolencia, problemas de digestión entre otros, así como reacciones psicológicas que se evidencian en la incapacidad de relajarse, depresión, ansiedad, angustia, falta de concentración, irritabilidad, etc.

### **1.3.1. Definición de estrés**

Según el Diccionario Abreviado del Español Actual, el estrés se define como: “Estado de tensión excesiva resultante de una actividad, brusca o continuada, nociva para el organismo como: “Estado de alteración fisiológica causado en animales y plantas, como reacción a unas circunstancias adversas”. (Seco, Andrés, & Ramos, 2000, pág. 767).

La definición antes mencionada se enfoca en las consecuencias a nivel fisiológico de algunos seres vivos.

La aplicación al contexto psicológico, la palabra estrés se ha utilizado en diferentes escenarios y contextos a lo largo de la historia. Se le ha dado múltiples significados, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud, etc.; igualmente se utiliza para determinar las diferentes situaciones que generan dichas emociones (Caldera & Pulido, 2007)

Se podría considerar que el estrés como las respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica.

Hans Selye menciona que sus pacientes acudían a su consultorio presentando síntomas generales similares entre ellos; tales como: agotamiento, fatiga, pérdida del apetito y fiebre, además de los síntomas propios de las enfermedades particulares de cada individuo. Posteriormente, adelantó experimentos con ratas, a partir de los cuales concluyó que el cuerpo siempre presentaba respuestas ante un estímulo, bien fuera este interno o externo. A este fenómeno lo denominó síndrome del estrés. Por tal motivo llegó a la conclusión que los estresores son eventos de tipo ambiental que provocan un ajuste en el organismo y hacen que se manifieste la respuesta fisiológica de estrés (Davis & Palladino, 2008)

Elliot & Eisdorfer (1982), citados por (Barrero, 2000) proponen cuatro categorías de estresores las cuales son:

- Estresores agudos. Son aquellos eventos o situaciones que tienen corta duración en el tiempo y que por lo general son externos.



- Secuencias estresantes. Estas tienen una duración más prolongada y se asocian a eventos de la vida que se salen de lo cotidiano y se convierten en eventos extraordinarios.
- Estresores intermitentes. Son conjuntos de estresores agudos que se presentan con cierta regularidad o periodicidad y cuya aparición indefectiblemente genera respuestas de estrés en el individuo.
- Estresores crónicos continuos. Estos se pueden definir como las situaciones que se presentan en la vida de los individuos, generando niveles de activación permanentes y que son constantes en la cotidianidad de la persona.

Así mismo el estrés se puede definir como un conjunto de respuestas determinadas desde lo neurológico, lo fisiológico, pasando por lo cognitivo y culminando en lo comportamental, obedeciendo a situaciones externas o estímulos internos denominados estresores (Trucco, 2002).

### 1.3.2. Diestres y Eustres

El estrés es entendido como la liberación de energía y generación de estrategias que permiten adaptarse, algunos autores han adoptado las definiciones dadas por Hans Selye (1976) citado por Szabo, Tache, & Somogyi (2012)

- Diestres:

Se entiende como aquella sobresaturación de estrés “negativo” durante períodos prolongados y que no necesariamente tiene que ser extremadamente intenso pero que sí excede la capacidad del individuo para controlarlo y adaptarse; su manifestación es evidente principalmente como ira, angustia y agresión.

- Eustrés

Es más, de tipo cognoscitivo, se enfoca en la preocupación por el bienestar y mejoramiento de la comunidad y se caracteriza por ser positivo y benéfico para la salud. (Cerezo, Hernández, & Rivas, 2010).

### 1.3.3. Principales teorías sobre el estrés

#### 1.3.3.1. Teoría de Selye: El síndrome general de adaptación (SGA)

Selye (citado en Fernández, 2009) llamó Síndrome General de Adaptación (SGA) cuando un organismo reacciona movilizándose a sí mismo al enfrentarse a un estresor, que se da a conocer como una demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, de tipo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

Hay tres fases que se pueden observar:

- Fase de alarma

Frente a una situación estresante de la persona, se activa:

- Choque

En primer lugar, su estado de alerta manifestando alteraciones en las funciones cardíacas, tensión arterial y respiración, estas reacciones fisiológicas permiten a la persona tener una conducta de alerta para actuar frente el agente nocivo, manifestando la reacción inicial e inmediata, se da paulatinamente.

- Contrachoque

Se caracteriza por la movilización de las defensas. Surgen signos opuestos a la fase anterior. Corresponden a esta fase diversas enfermedades

asociadas al estrés agudo (Sandín, 1995). Esta respuesta de alarma es adaptativa, debido que responde a una situación de emergencia.

- Fase de resistencia

En caso que el estímulo persista, las reacciones surgidas en la primera fase se mantienen, pero reduciendo su intensidad y el individuo intenta restaurar el equilibrio, adaptándose o apartándose del estímulo estresante. La mayoría de los cambios fisiológicos y bioquímicos presentes durante la reacción de alarma en esta fase desaparecen (Sandín, 1995).

La resistencia prolongada al estrés produce la aparición de varias enfermedades, así como alteraciones en el sistema inmunológico que favorecen la presencia de infecciones.

- Fase de agotamiento

El cuerpo para combatir los estímulos estresantes, intentará utilizar todos los recursos que dispone, sin embargo, cuando el estresor es demasiado severo y prolongado y el organismo no es capaz de adaptarse, reapareciendo los síntomas observados en la fase de alarma y la vida del organismo se verá amenazada. Selye (citado en Fernández, 2009).

Es importante resaltar de esta teoría las fases específicas propuestas por el autor, ya que nos ayudan a identificar el proceso del estrés y las reacciones que el organismo presentaría en esta situación.

### **1.3.3.2. Teoría transaccional de estrés de Lazarus y Folkman**

Lazarus y Folkman (citado en Boullosa ,2013), definen esta teoría como el proceso de interacción dinámica, entre el individuo y su entorno, en la cual el sujeto



evalúa la situación como amenazante y/o desbordante de sus recursos; por tanto, pone en riesgo su bienestar. En esta interacción el o produce una evaluación cognitiva que corresponde a la percepción y valoración que la persona hace de los propios recursos para hacer frente a las situaciones potencialmente estresantes.

Amigo, 2003; Barra, 2003; Oblitas, 2004 y Taylor, 2007 mencionan que el estrés académico, en tal sentido variará según sus estilos de vida e intentos de afrontamiento previos del estudiante, así como la valoración, el éxito obtenido y las características de la situación.

### **1.3.3.3. Teoría de Holmes y Rahe**

Holmes y Rahe (1967), señalan que los estímulos ambientales, pueden alterar las funciones del organismo.

Holmes y Rahe (citado en Oros y Vogel, 2005) demuestran que “Los acontecimientos vitales importantes, tales como el nacimiento de un hijo, el casamiento, la muerte de un ser querido, la jubilación, etc., son una gran fuente de estrés debido a que producen grandes cambios y requieren la adaptación del sujeto”

Por otra parte, debido a las diferencias entre cada una de las personas, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todos los sujetos. Weitz (citado en Sandín, 1995; Berrío y Mazo, 2011) clasificó las situaciones más comunes que generan estrés en: estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, procesar información velozmente, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración.

Según esta teoría el estrés se localiza en situaciones externas como el ambiente y las situaciones sociales que merecen un ajuste o adaptación por parte del sujeto, por ello suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

#### 1.4. ESTRESORES ACADÉMICOS

García Muñoz (2004) entiende por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante.

A si mismo Jackson (1968), apunta varios aspectos del ámbito escolar que podrían llegar a presionar al estudiante:

- El gran número y variedad de materias que estudia y de actividades y tareas que ha de realizar.
- La necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como para demorar ciertos impulsos y desprenderse de sentimientos.
- La evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento.
- La superpoblación o masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.

Barraza (2007) identifica los siguientes estresores académicos:

- La competencia con los compañeros del grupo.
- Sobrecarga de áreas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.

- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).
- El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).
- No entender los temas que se abordan en la clase.
- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.

### **1.5. SINTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Son las manifestaciones del estudiante que puede ser propio del cuerpo (físicas), que tengan que ver con las funciones cognoscitivas (psicológicas) o aquellas que involucran la conducta de la persona (comportamentales). (Barraza, 2007)

Los síntomas generales del estrés de acuerdo a Núñez, Archila, Cáceres, Girón, Alfaro & Mejía et al. (2008) son:

- Estado de ansiedad
- Sensación de ahogo e hipoxia aparente
- Rigidez muscular
- Pupilas dilatadas (midriasis)
- Incapacidad de conciliar el sueño (insomnio)
- Falta de concentración de la atención
- Irritabilidad
- Pérdida de las capacidades para la sociabilidad
- Estado de defensa del yo.

Entre las reacciones físicas posibles, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo, se encuentran las siguientes (Barraza, 2007):



- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Dolores de cabeza (cefaleas) o migrañas
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
- Rascarse
- Morderse las uñas
- Frotarse, entre otros.

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser (Barraza, 2007): Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, y el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

#### **1.6. USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Felipe & León del Barco (2010) menciona que las estrategias de afrontamiento son todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que un individuo realiza con el fin de hacer frente a determinadas demandas muy específicas, bien sean estas internas o externas y que de una u otra manera exceden las capacidades del individuo.

Según refieren Lazarus et. al., (1984), los estilos de afrontamiento son individuales e independientes en cada persona y difieren unos de otros de manera sustantiva; se presentan tantas variables como individuos haya; sin embargo, hay factores que son comunes para todos.

Los estilos de afrontamiento difieren fundamentalmente en función de las relaciones que se establecen entre las personas. Dichas diferencias radican en la forma y son dicótomas en su contenido, por ejemplo: dominancia-sumisión; poder-debilidad; hostilidad-amigabilidad; o bien, en lo enteramente situacional, que de igual manera se da de forma polarizada, como por ejemplo: la ambigüedad y la claridad; lo inminente y lo lejano; lo temporal y lo crónico; etc.

El afrontamiento puede presentarse de dos formas posibles:

- Una se focaliza en el problema, lo cual permite modificar o erradicar la situación problemática con el fin de que esta sea menos estresante.
- Y la otra se centra en la emoción, lo cual significa que a partir de una situación estresante se busca disminuir la tensión y demás respuestas fisiológicas derivadas de la situación estresante. (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

Desde otra perspectiva, Moos, (1993) citado por Santacana, Kirchner, Abad, & Amador (2012) hace énfasis en dos posibles estrategias de afrontamiento que se pudieran presentar: la evitación y la aproximación. Frente a esta última, los autores plantean que, dependiendo del estresor, el sujeto se aproxima al estímulo con miras a solucionar la situación; contrario a esto, la estrategia de evitación, busca retirarse del origen displacentero del estímulo estresor.

## 1.7. ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

La definición de estudiante universitario es un tema que se debatió ampliamente durante la década de 1990 por los sociólogos franceses (Guzmán, 2002) y que ha influido fuertemente en los trabajos de investigación en México. Este debate fue motivado por dos procesos que dominan la vida universitaria: la masificación del ingreso a la universidad y la diversificación de la oferta educativa (Dubet, 2005; de Garay, 2004).

El nuevo escenario modificó la relación entre el estudiante y la universidad y evidenció la necesidad de reflexionar sobre los cambios que provocó en él. En este debate destacan dos puntos de acuerdo: la necesidad de entender a los estudiantes como un sector heterogéneo y reconocer a los estudiantes como actores o sujetos (Guzmán, 2002).

El debate contribuyó a actualizar la manera como se define a los estudiantes universitarios, que hasta ese momento había sido dominada por la definición de heredero desarrollada por Bourdieu y Passeron (Dubet, 2005).

La figura del heredero plantea un prototipo de estudiante universitario proveniente de la burguesía y de la clase media ilustrada, quien gracias a su condición social y especialmente al capital cultural transmitido por sus padres, goza de ventajas que le permiten ingresar y permanecer en la universidad. Esta condición en apariencia individual se traslada a la colectividad.

De esta forma, la universidad termina siendo una institución que de manera velada reproduce las desigualdades sociales a través de una selección de estudiantes provenientes de cierta clase social (Bourdieu & Passeron, 1970/1981; 1964/2003)



Los nuevos estudiantes distan mucho del modelo clásico de herederos de Bourdieu, en la actualidad provienen de diferentes tipos de familias tales como: familias con bajos niveles educativos, poco familiarizados con el entorno universitario sus valores y métodos de enseñanza, por lo que enfrentan mayores obstáculos para concluir su aprendizaje (Guzmán, 2002). De esta manera se fortalece el planteamiento de que entender requiere reconocerlos como un grupo heterogéneo y diverso (Dubet, 2005; Casillas, Chain, & Jácome, 2007; de Garay, 2004).

Dubet (2005) advierte que el crecimiento de la universidad no trajo consigo una verdadera democratización, pues se abrió la oportunidad de ingresar a un mayor número de jóvenes que anteriormente estaban menos representados; sin embargo, los estudiantes provenientes de clases medias siguen siendo mayoría en la universidad. Debido a sus mayores oportunidades para poder acceder a una mejor educación además de no tener las necesidades de trabajar para mantener a su familia ni a el mismo.

Dubet (ibid) retoma a Passeron (1986) para mencionar que las universidades no son ni democráticas ni igualitarias, pues en distintos tipos de escuelas los estudiantes de determinadas procedencias sociales son mayoría, sin que a su interior dejen de existir las diferencias ya mencionadas. De esta forma, en las carreras cortas se concentran estudiantes de origen popular, en las escuelas como derecho, letras y economía las clases medias; y en las grandes escuelas francesas y medicina predominan las clases altas.

Otro aspecto que influye en la organización de la población estudiantil de cada institución y carrera francesas son los precedentes escolares de los estudiantes (en la actualidad los alumnos provenientes de instituciones educativas estatales y

particulares), donde Dubet (2005) también encuentra diferencias generadas por el desempeño escolar en niveles previos y el ingreso a una u otra escuela. De esta manera, en medicina se concentran estudiantes de clases acomodada o media con buen nivel de eficacia; donde estudian personas que pueden darse el lujo de no trabajar durante los años de estudios; mientras que en letras predominan estudiantes de clase alta, media y baja con desempeños bajos. Un elemento más de diferenciación entre universidades es su ubicación geográfica y reputación, de esta manera las instituciones con mayor tradición atraen a más estudiantes de la clase burguesa en comparación con las ubicadas en poblaciones pequeñas.

Las diferencias ya expuestas hacen pensar que las universidades son selectivas en la medida que pueden serlo, y esto es en función de la demanda de aspirantes y sus características. De esta manera, entre mayor sea la demanda de estudiantes los mecanismos de ingreso tenderán a ser más selectivos y los aspirantes requerirán mayores recursos económicos y capitales culturales para ingresar.

La diversificación de las opciones de educación superior y la concentración de estudiantes con determinadas características en ciertas universidades y carreras, contribuye a la heterogeneidad y diversidad de los estudiantes de manera que la institución y carrera a la que ingresan puede tomarse como uno de los elementos de distinción entre ellos.

Otro de los aportes importantes del debate generado durante la década 1990 es reconocer a los estudiantes como sujetos activos en la universidad, capaces de manifestar opiniones y posicionarse ante problemas específicos de su condición (Guzmán, 2002). De esta manera se comienza a ver al estudiante como actor que puede participar de manera más o menos activa en la vida universitaria.

Para Dubet lo que define al actor es su capacidad de construir su propia experiencia y lo que le dota de unidad es su actividad, su trabajo (Guzmán, 2004). Esto plantea un nuevo reto, pues con el paso del estudiante heredero al estudiante heterogéneo, se modifica la idea de actor, ya que al no haber un prototipo ideal de estudiante que conjuga dos elementos centrales: por un lado, su procedencia social que en conjunto determina sus comportamientos y por otro su relación con los estudios, se enfrenta la dificultad de construir un tipo ideal de estudiante (Dubet, 2005).

### **1.7.1. Perfil del estudiante de Medicina**

Siendo la Medicina una profesión eminentemente humanística y su elemento de trabajo el ser humano, las características del perfil requerido serán sumamente ambiciosas y exigentes, buscando que el estudiante de esta disciplina posea los atributos que se enlistan a continuación, mismos que facilitarán por sí mismos el acceso a los conocimientos indispensables para su formación profesional.

El estudiante que accede a estudiar medicina en la Universidad Católica de Santa María debe tener las siguientes características:

- Ser una persona con sólida formación ética y moral, así como con vocación de servicio.
- Tener capacidad de autoaprendizaje, razonamiento lógico y liderazgo.
- Tener capacidad mental para establecer interrelaciones con personas sanas y/o enfermas.
- Tener dominio del lenguaje escrito y oral para establecer una buena comunicación.
- Contar con disciplina y dedicación para el estudio que permita cumplir con las exigencias académicas de la Currículo del programa de Medicina.



- Tener conocimientos básicos de ciencias biológicas y sociales.

### 1.7.2. Perfil del estudiante del Turismo

El estudiante que accede a estudiar Turismo en la Universidad Católica de Santa María debe tener las siguientes características:

- Poseerá vocación de servicio y capacidad de liderazgo.
- Deberá poseer respeto al Patrimonio Natural y Cultural de nuestro país.
- Poseerá espíritu viajero y será respetuoso del entorno natural y cultural.
- Demostrará habilidades para el aprendizaje de idiomas.
- Poseerá habilidades orales y escritas que le permitan el análisis y creación de documentos, así como expresarse de manera clara y precisa para sustentar sus ideas.
- Deberá ser observador, reflexivo y poseer un sentido crítico para la resolución de problemas y para desarrollar y plantear sus ideas.
- Deberá poseer habilidades para investigar la realidad turística, con plena identificación cultural y amor a su patria.
- Demostrará interés por conservar y promocionar la riqueza de biodiversidad de nuestro país.
- Valorará la importancia de ser agente de cambio de la actividad turística y de servicio, aplicando métodos y técnicas de administración y gestión empresarial sobre los recursos y el Patrimonio Turístico que conlleven a un cambio y mejora de la calidad.

## 1.8. ANTECEDENTES

Las investigaciones que abarcan el bienestar y el estrés académico ha sido visualizados y estudiados desde diferentes áreas, enfoques y teorías y por varios autores a nivel internacional y nacional, aunque el objetivo de la presente investigación, no es mencionar a los estudios hechos al respecto, es necesario hacer una revisión detallada para destacar el interés y el estado actual de la ciencia para así poder aproximarnos de manera más teórica a las variables tomadas en esta investigación.

Por tal motivo se ha realizado un revisan de investigaciones a nivel internacional, nacional y dentro la ciudad de Arequipa, cabe resaltar que solo mencionaremos a los que estén relacionados con esta investigación y a los que sobresalgan por el aporte brindado a nuestro tema de tesis.

### **Antecedentes Internacionales**

Ayala y Tacuri (2015) realizaron un “Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios ”investigación que se aplicó a los estudiantes de la facultad de psicología de la universidad de Cuenca que fueron un total de 434 estudiantes, a quienes, aplico la escala traducida “PERMA Profiler”, dando como resultado que los estudiantes de psicología presentan un nivel de bienestar medio alto en general, y los del séptimo siclo presentan mayores niveles de bienestar que los estudiantes de otros ciclos.

Hernández y Prada (2018) realizaron una “ adaptación del perfil Perma de Bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos” es decir que el perfil Perma de Butler y Kern lo adaptaron para adultos mayores y trabajaron Adultos mayores institucionalizados residentes de la ciudad de Cúcuta usando la adaptación

española de Tarragona, trabajo con diferentes asilos de la ciudad de Cúcuta – Colombia conformando una población de 250 sujetos, y una muestra aleatoria de treinta adultos mayores, se estudió la capacidad de discriminación de los ítems y su fiabilidad, logrando una consistencia alta de  $\alpha = 0.95$ ) por lo que concluyeron que el perfil PERMA es un instrumento útil para evaluar el bienestar subjetivo entre adultos mayores.

Ramírez y Sau-Lyn (2012) investigaron “factores asociados a la satisfacción vital en adultos mayores de 60 años” Para la ejecución de este trabajo se entrevistaron a 122 adultos mayores de 60 años de la ciudad de Arica Chile (52,5% hombres y 47,5% mujeres). A éstos se les administró un cuestionario de Satisfacción Vital SWLS (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) junto con un cuestionario demográfico, para determinar cuáles de estas variables de contexto por si solas o en su conjunto, explican la Satisfacción Vital. El objetivo principal de este estudio es evidenciar cómo los indicadores de la Satisfacción Vital, se ven influidas por la situación de pareja comparando las puntuaciones medias del cuestionario.

Díaz, (2010) investigo el “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina” lo realizo en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey–Cuba, realizo un estudio descriptivo, trabajo con una muestra de 42 estudiantes del primer año de medicina aplicándoles examen y encuestas dando lugar al siguiente resultado: los factores más significativos del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la



situación y el aprendizaje de la experiencia. Hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción. Se concluye que toda la muestra es vulnerable al estrés.

Monzón (2007) “Estrés académico en estudiantes universitarios” investigación realizada en la Universidad de Sevilla. Este trabajo pretende estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del auto concepto académico. En este estudio han participado 40 estudiantes de 4º curso de las licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica. Fueron evaluados a lo largo de dos momentos temporales que diferían en la proximidad a la fecha de los exámenes: período sin exámenes (marzo) y período con exámenes (junio).

En general, los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios Durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el auto concepto académico de los estudiantes (peor nivel de auto concepto académico) durante el período de presencia del estresor.

### **Antecedentes Nacionales**

Cordoba y Sequeiros (2018) investigaron “Estilos de afrontamiento y Felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima” este estudio lo realizaron con los estudiantes de psicología del primer hasta el

décimo ciclo haciendo un total de 103 estudiantes, se aplicó un cuestionario de estilos de afrontamiento COPE y la Escala de Felicidad de Lima. En los resultados se observa una relación significativa entre los estilos de afrontamiento activo, planificación, desentendimiento mental y desentendimiento conductual.

Caycho y Castañeda (2015) investigaron “Felicidad y optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos: un estudio predictivo” con el objetivo de analizar la relación entre felicidad y optimismo; así como determinar qué factores de la felicidad predicen mejor el optimismo. Utilizo el diseño descriptivo correlacional, para ello utilizo la escala de felicidad de Lima, con una muestra de 147 entre hombre y mujeres del Perú y Paraguay. Después de su investigación resulto que “el optimismo se relaciona positiva y significativamente con ausencia de sufrimiento profundo” y concluye que los factores de la felicidad que predicen mejor el optimismo son las de alegría por vivir, realización personal y satisfacción por la vida, siendo la alegría por vivir el mejor predictor.

Picasso, Amado Y Anduaga (2016) “Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana” Con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico e Inteligencia Emocional y la relación entre ambas variables en estudiantes de odontología. Material y método: Estudio observacional, descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 82 alumnos de V ciclo de la Universidad de San Martín de Porres. El estrés académico fue medido mediante el Inventario SISCO, y la IE mediante el instrumento TMMS-24. La relación entre las variables se determinó mediante las pruebas ANOVA y Kruskal-Wallis. Resultados: El 93,9% de los estudiantes refirió haber presentado momentos estrés durante el transcurso del semestre. La mayor parte de la muestra

presentó una percepción deficiente de sus emociones (71,9%), mientras que el 41,5% y el 28% deben mejorar respecto a la comprensión y la regulación de las mismas, respectivamente. Al analizarse la relación entre la frecuencia de los agentes estresores, los síntomas asociados al estrés y las estrategias de afrontamiento con las dimensiones de la IE, solo se encontró relación entre los síntomas y la comprensión de las emociones. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes refirió haber presentado momentos de estrés durante el transcurso del semestre. Asimismo, la mayoría presentó una percepción deficiente de sus emociones, y un alto porcentaje debía mejorar respecto a la comprensión y la regulación de las mismas. Se encontró que los estudiantes que presentaron una comprensión excelente de sus emociones presentaron una menor frecuencia de síntomas asociados al estrés. KIRU. 2016;13(2):155-164.

### **Antecedentes locales**

Gamero (2013). La Satisfacción Laboral como Dimensión de la Felicidad.

La presente investigación expone los hallazgos encontrados tras investigar, probar y medir la relación existente entre la felicidad y la satisfacción laboral en la ciudad de Arequipa, Perú. Para alcanzar dicho objetivo se elaboraron dos modelos hipotéticos de interacción entre la felicidad y la satisfacción laboral y se tomó una muestra aleatoria de 386 personas (de la PEA ocupada) estratificada según los estilos de vida del Dr. Rolando Arellano. Para la recolección de la información se elaboró un cuestionario personalizado que incluía una escala de felicidad y otra de satisfacción laboral. Se encontró que la felicidad y la satisfacción laboral poseen una relación de 0,51 (Pearson), también que un 28% de trabajadores arequipeños son altamente felices y un 27% está altamente satisfecho con su trabajo. El promedio de felicidad alcanzó



un 69%, mientras que el de la satisfacción laboral un 61%; así también se descubrió que tanto la felicidad como la satisfacción laboral poseen fuertes interacciones con la edad, la remuneración, los estilos de vida y la profesión. Se observó que la influencia que posee la felicidad sobre la satisfacción laboral es más fuerte que viceversa.

Ochoa (2018) presento la investigación titulada Ideación suicida y bienestar psicológico en estudiantes del primer año de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2018, que tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo de diseño no experimental su tipo de muestreo fue probabilística conformada por 480 estudiantes de año de la Universidad, dicha investigación tuvo como objetivo encontrar la relación entre la ideación suicida y bienestar psicológico. En dicha investigación se utilizó la técnica de la encuesta con los instrumentos Escala de Ideación Suicida de Beck (EBIS) y La Escala de Bienestar Subjetivo (BIEPS) encontrando que entre los estudiantes existe un nivel medio de bienestar, siendo las áreas preocupantes control situacional, vínculos psicosociales, encontrando que se encuentra una relación significativa entre ambas variables. Esta investigación guarda relación con la presente debido a que se utilizó una de las variables de estudio, además de que se tomó en una muestra parecida la de estudiantes universitarios.

Gutiérrez y Sarmiento (2019) presentaron la investigación titulada Consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes universitarios de los primeros años de una universidad estatal, su muestra estuvo compuesta por 213 estudiantes 141 mujeres y 72 varones, a los cuales se les aplico los cuestionarios, el primero el cuestionario de identificación de los trastornos debido al consumo de alcohol (AUDIT) y el segundo el inventario SISCO de estrés académico, el estudio tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo relacional, encontrando que mayor número de estresores mayor consumo de alcohol.

## **CAPITULO II**

### **2. METODOLOGÍA**

#### **2.1 Técnicas, Instrumentos y Materiales**

La técnica de recolección de datos que usamos en la investigación fue la encuesta y los instrumentos fueron la Escala “inventario de estrés académico SISCO” y la Escala de Bienestar (PERMA).

##### **2.1.1 Técnicas**

La técnica de recolección de datos que se utilizó en la presente fue la encuesta, que es una técnica que utiliza un grupo de diferentes procedimientos debidamente estandarizados, mediante el cual se recoge y analiza los datos de una muestra.

##### **2.1.2 Instrumentos**

###### **2.1.2.1 Ficha Técnica de la Escala de Bienestar (PERMA).**

**Nombre:** Escala “Escala de Bienestar (PERMA).

**Autores:** Kern, Waters (2014)

**Procedencia:** Psychopathology Behavioral Assessment, EE.UU.

**Autores de la adaptación Arequipeña:** Guzmán Raúl, Chávez Yuri (2016)

**Administración:** Individual o colectiva.

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Aplicación:** de 12 años en adelante

**Descripción del instrumento.**

The PERMA Profiler” de Kern, Waters, 2014 traducido al español y validado en la ciudad de Arequipa por Guzmán Raúl, Chávez Yuri (2016) esta ESCALA PERMA consta de 23 ítems tipo Likert tiene un rango de 0 -10 esta escala tiene por objeto medir y analizar el nivel de bienestar de la persona en sus cinco dimensiones del PERMA, donde 0 equivale a nunca o pésimo; y el 10 equivale a siempre- excelente. Para la medición del bienestar. Los 23 ítems están distribuidos en las siguientes dimensiones.

**P: Positive Emotions:**

Emociones positivas.- reconoce la emociones positivas y la calidad de sus relaciones.

**E: Engagement:**

Compromiso: es hacer un compromiso con nosotros mismos en la práctica de experiencias óptimas

**R: positive relationships:**

Relaciones positivas: habilidad para relacionarnos con los demás, y se experimenta el bienestar el tiempo que compartimos con otros un contexto agradable.

**M: Meaning:**

Significado: búsqueda del sentido y significado de la vida, pertenece a algo más grande que uno mismo ejm. ayudar a alguien.

**A: Accomplishment:**



Logro: sentir que se pueden hacer las cosas que permite el crecimiento y desarrollo de las capacidades humanas.

### **Confiabilidad**

Para evaluar la confiabilidad se utilizó el alfa de Crombach para el instrumento final considerando los 5 factores más el ítem de felicidad se obtiene un alfa 0.92

Promedios y desviaciones

### **Validez**

La prueba obtuvo un nivel alto en su validez de contenido siendo revisado por expertos que revisaron los ítems estando de acuerdo con todos los planteados, en cuanto a su validez de criterio, pues al no haber una prueba que mida lo mismo se comparó con las escalas de bienestar psicológico de José Sánchez-Cánovas (EBP)

#### **2.1.2.2 Ficha técnica de la escala inventario de estrés académico SISCO**

**Nombre completo del instrumento:** Escala inventario de estrés académico SISCO

**Autor:** Barraza (2007)

**Adaptación Limeña universitaria:** (Jabel, 2017)

**Objetivo de la prueba:** Estimar el nivel de estrés académico como un proceso de adaptación sistémica ante la presencia de estímulos estresores y el afrontamiento

**Tipo de instrumento:** Escala tipo Likert.

**Ámbito de Aplicación:** mayores de 13 años

**Aplicación:** Individual o colectiva.

**Duración:** entre 10 y 15 minutos aproximadamente.

**Descripción del instrumento:**

El inventario Sisco es nuestro segundo instrumento a aplicar que responde a la variable dependiente, el autor es Arturo Barraza 2007 consta de 31 ítems, el primero es de filtro para indagar si el estudiante tiene momentos de preocupación o nervios, su respuesta será dicotómicos (si-no) y de acuerdo a ello se determina si el estudiante será un candidato o queda excluido de realizar el inventario.

- 01 reactivo que va del uno al cinco (1 = poco y 5 = mucho) que determina el nivel de preocupación o nerviosismo del alumno.
- 09 reactivos con cinco categorías que van de “nunca”, hasta “siempre” (ver anexos), determinan la frecuencia de presentación de los agentes estresores percibidas por el alumno. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 1 punto; rara vez 2 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 4 puntos, siempre 5 puntos.
- 15 reactivos con cinco categorías que van de “nunca”, hasta “siempre” (ver anexos), determinan la frecuencia de presentación de las manifestaciones sintomáticas relacionadas al estrés académico. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 1 punto; rara vez 2 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 4 puntos, siempre 5 puntos.
- 06 reactivos con cinco categorías que van de nunca, hasta siempre (ver anexos) determinan la frecuencia del recurso a las estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 5 puntos; rara vez 4 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 2 puntos, siempre 1 punto. Los puntajes se distribuyen de la siguiente manera:

### **Confiabilidad:**

Se obtuvo una confiabilidad en alfa de cronbach de 90. Estos niveles de confiabilidad.

Pueden ser valorados como muy buenos según Devellis (garcia 2007)

### **Validez:**

Se realizó tres procedimientos análisis factorial, análisis de consistencia interna, análisis de grupo contrastado, los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario de sisco del estrés académico, a través de la estructura factorial correspondiente

Lo que coincide con el estudio del estrés académico con perspectiva sistémica-cognoscitiva (Barraza 2007).

## **2.2 Cuadro de Coherencias**



Variable	Indicadores	Subindicadores	Técnicas e instrumentos	Ítems	Categoría
<b>Nivel de Bienestar</b> El bienestar es una opción elegible, es una descripción de lo que las personas eligen libremente para incrementar su bienestar. Seligman (1999)	Emociones Positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia de alegría</li> <li>- frecuencia de emociones positivas</li> <li>- grado de satisfacción</li> </ul>	Cuestionario Escala de Bienestar (PERMA)	5, 10, 22	Muy bajo (0 a 11) Bajo (12 a 17) Medio (18 a 25) Alto (26 a 28) Muy Alto (29 a 30)
	Compromiso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grado de distracción</li> <li>- Nivel de interés</li> <li>- Noción del tiempo</li> </ul>	Cuestionario Escala de Bienestar (PERMA)	3, 11.21	Muy bajo (0 a 11) Bajo (12 a 17) Medio (18 a 24) Alto (25 a 27) Muy Alto (28 a 30)
	Relaciones positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyo social</li> <li>- Percepción de afecto por terceros</li> <li>- Grado de satisfacción de relaciones personales</li> </ul>	Cuestionario Escala de Bienestar (PERMA)	6, 15, 19	Muy bajo (0 a 8) Bajo (9 a 16) Medio (17 a 24) Alto (25 a 28) Muy Alto (29 a 30)
	Significado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nivel vida significativa y con propósito</li> <li>- valor de la vida</li> <li>- sentido de la vida</li> </ul>	Cuestionario Escala de Bienestar (PERMA)	1, 9, 17	Muy bajo (0 a 10) Bajo (11 a 18) Medio (19 a 26) Alto (27 a 29)

					Muy Alto (30)
	Logro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiempo de logro de metas</li> <li>- frecuencia de logro de metas</li> <li>- capacidad de responsabilidad</li> </ul>	Cuestionario Escala de Bienestar (PERMA)	2, 8, 16	Muy bajo (0 a 11) Bajo (12 a 17) Medio (18 a 24) Alto (27 a 29) Muy Alto (22 a 30)
<b>Estrés Académico</b>  Es concebido como un proceso esencialmente psicológico y dinámico de carácter adaptativo, es una reacción normal ante las exigencias académicas y demandas a las que nos somete el proceso de educación. (Barraza, 2006)	Agentes estresores percibidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La competencia y sobrecarga</li> <li>- La personalidad y el carácter del profesor</li> <li>- Las evaluaciones</li> <li>- Problemas con el horario de clases</li> <li>- El tipo de trabajo</li> <li>- No entender los temas</li> <li>- Participación en clase</li> <li>- Tiempo limitado para hacer el trabajo.</li> </ul>	Cuestionario Escala “Inventario de estrés académico SISCO”	3.1; 3.2; 3.3;3.4; 3.5; 3.6; 3.7;3.8; 3.9	BAJO (64-84 puntos) MEDIO (85 -106) ALTO (107 – 128)
	Síntomas del estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos en el sueño</li> <li>- Fatiga crónica</li> <li>- Dolores de cabeza o migrañas</li> <li>- Problemas viscerales</li> <li>- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</li> <li>- Somnolencia</li> <li>- Inquietud</li> <li>- depresion</li> <li>- Ansiedad, angustia o desesperación.</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Sentimiento de agresividad</li> </ul>	Cuestionario Escala “Inventario de estrés académico SISCO”	4.1; 4.2, 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10; 4.11; 4.12; 4.13; 4.14; 4.15	BAJO (64-84 puntos) MEDIO (85 -106) ALTO (107 – 128)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</li> <li>- Aislamiento de los demás</li> <li>- Desgano para realizar las labores</li> <li>- Aumento o reducción del consumo de alimentos</li> </ul>			
	Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidad asertiva</li> <li>- Elaboración de planes y tareas</li> <li>- preocupaciones</li> <li>- Elogios a si mismo</li> <li>- La religiosidad</li> <li>- Búsqueda de información sobre la situación</li> <li>- Fijarse o tratar de obtener lo positivo a la situación que</li> <li>- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)</li> </ul>	Cuestionario Escala “Inventario de estrés académico SISCO”	5.1, 5.2; 5.3; 5.4; 5.5; 5.6; 5.7; 5.8	BAJO (64-84 puntos) MEDIO (85 -106) ALTO (107 – 128)



## **2.4 CAMPO DE VERIFICACIÓN**

### **2.4.1 Ubicación Espacial**

La investigación se desarrollará en el ámbito general en la ciudad de Arequipa y el ámbito específico a los estudiantes de Medicina Humana y Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María.

### **2.4.2 Ubicación temporal**

El estudio se ejecutará en los meses de abril, mayo y junio del 2019, siendo de carácter coyuntural.

## **2.5 Estrategias de recolección de datos**

Después de tener el consentimiento del comité de ética de la universidad Católica Santa María, se procedió a capacitar a diferentes psicólogos acerca de los instrumentos y su aplicación, previa coordinación la directora de la escuela de Medicina, y la escuela de Turismo, se realizó la coordinación con la dirección, fijando los horarios y las fechas de evaluación factible, después se solicitó a los estudiantes que firmaran los consentimientos informados conforme a las reglas éticas de la investigación y así se continuo con la aplicación de cada una de las encuestas ya descritas con anterioridad los cuales se aplicaron en un periodo de 4 semanas, para después proceder a calificar los test aplicados a los estudiantes de medicina y Turismo.

Trasladando los datos obtenidos a una base de SPSS en su versión 25, con la cual se analizó la información obtenida para poder contrastar nuestra hipótesis.

## 2.6 POBLACION Y MUESTRA

### 2.6.1 Población

La población estuvo constituida por 920 estudiantes de medicina de la Universidad católica Santa María, y 120 estudiantes de la escuela profesional de Turismo que hacían un total de 1040 todos ellos de ambos sexos entre los 18 y 25 años todos ellos matriculados en el semestre impar 2019 .

### 2.6.2 Muestra

Para la muestra se uso el muestreo probabilístico usando el tipo de diseño aleatorio simple de una población finita.

Para el cálculo de la muestra se utilizará el tipo de muestra Aleatorio simple utilizará la fórmula de Gallardo y Moreno (1999):

$$n = \frac{(Z \alpha/2)^2}{4NE^2 + (Z \alpha/2)^2}$$

Dónde: 3.8416 N= población

Z  $\alpha/2$ = nivel de confianza

E= nivel de error

Gracias al cual podemos contar con una cantidad de 259 estudiantes de ambas carreras profesionales como muestra.

**Tabla 1 Distribución de la muestra de estudiantes**

<b>MUESTRA DE ESTUDIANTES DE UCSM</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>MEDICINA</b>	207	80%
<b>TURISMO</b>	52	20%
<b>TOTAL</b>	259	100%

### 2.6.3 Criterios de Inclusión

- Estudiantes universitarios de ambos sexos, matriculados en las escuelas de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa maría en el periodo 2019.
- Estudiantes que consientan colaborar con el estudio
- Estudiantes que completen los instrumentos de recolección de datos.

### 2.6.4 Criterios de Exclusión

- Estudiantes no matriculados en la Universidad Católica de Santa María
- Estudiantes que no deseen colaborar con el estudio
- Estudiantes que no registren o completen alguno de los instrumentos de recolección de datos.

## 2.7.- CRITERIOS PARA EL MANEJO DE RESULTADOS

Para llegar a los resultados se procedioa la calificación de cada uno de los test según baremos estandarizados, para luego trasladar los datos obtenidos a una base de SPSS en su versión 25, con la cual se analizó la información obtenida según objetivos planteados en la investigación así como contrastar nuestra hipótesis.





### **CAPITULO III**

#### **RESULTADOS Y DISCUSION**

En el presente capítulo presentaremos los resultados obtenidos durante la investigación, siguiendo la secuencia: en primer lugar, se hizo una descripción de la muestra identificando las características planteadas en los objetivos de investigación, en segundo lugar se plazmo los resultados obtenidos por cada variable, para finalmente encontrar la relación entre ellas, y finalmente el análisis de los resultados e interpretación de las pruebas estadísticas viendo si existe una relación estadísticamente representativa entre ellas.

## A. Características de la Muestra

En cuanto a las características de la muestra de los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María podemos observar los siguientes datos de interés

**Tabla 2 Características sociodemográficas de la muestra**

<b>Sociodemográficos</b>	<b>Turismo</b>		<b>Medicina</b>	
	<b>Nº.</b>	<b>%</b>	<b>Nº.</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>				
Masculino	20	38	80	39
Femenino	32	62	127	61
<b>Edad</b>				
17-20	14	27	171	83
21-24	28	54	31	15
25-28	8	15	5	2
29-31	2	4	0	0
<b>Semestre</b>				
Primero	0	0	4	2
Segundo	1	2	0	0
Tercero	3	6	199	96
Cuarto	0	0	2	1
Quinto	7	13	1	1
Séptimo	11	21	0	0
Noveno	30	58	1	0
<b>Estado Civil</b>				
Soltero	51	98	205	99
Conviviente	1	2	0	0
Casado	0	0.0	2	1
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia (2019)

Se lee en la tabla 3 que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 38% pertenecen al sexo masculino y el 62% a mujeres, el 27% tiene edades entre 17 a 20 años, el 54% de 21 a 24 años, el 15% de 25 a 28 años y el 4% de 29 a 31 años, la gran mayoría de la muestra 58% cursa el noveno semestre, el 21% el séptimo, el 13% el quinto, los semestres inferiores sumados son menos del 8% del total, de los estudiantes de turismo el 98% es soltero y solo 1 estudiante es conviviente. De los 207

estudiantes de la escuela profesional de medicina, el 39% pertenecen al sexo masculino y el 61% a mujeres, el 83% tiene edades entre 17 a 20 años, el 15% de 21 a 24 años, el 2% de 25 a 28 años y ninguno de 29 a 31 años, la gran mayoría de la muestra 96% cursa el tercer semestre, los semestres inferiores sumados son menos del 4% del total, de los estudiantes de turismo el 99 % es soltero y solo y el 1% es casado.

Se puede observar que la gran mayoría de estudiantes pertenecen al sexo femenino, más del 61%, y que existen más estudiantes que fluctúan entre los 17 y 24 años, así mismo la mayor cantidad de estudiantes se encuentran en tercer semestre para el caso de medicina y 58% en el caso de turismo, y que más del 97% del total de estudiantes es soltero.

Por lo que se infiere que casi el doble de estudiantes pertenecen al sexo femenino, en ambas carreras profesionales, la soltería es una condición común entre los estudiantes, y que los estudiantes de medicina son menores que sus pares de turismo.



## B. NIVELES DE BIENESTAR

### Niveles de Bienestar

**Tabla 3 Nivel de bienestar PERMA entre los estudiantes de medicina y turismo**

Bienestar	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy bajo	2	4	4	2
Bajo	11	21	57	28
Medio	26	50	103	50
Alto	10	19	36	17
Muy alto	3	6	7	3
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

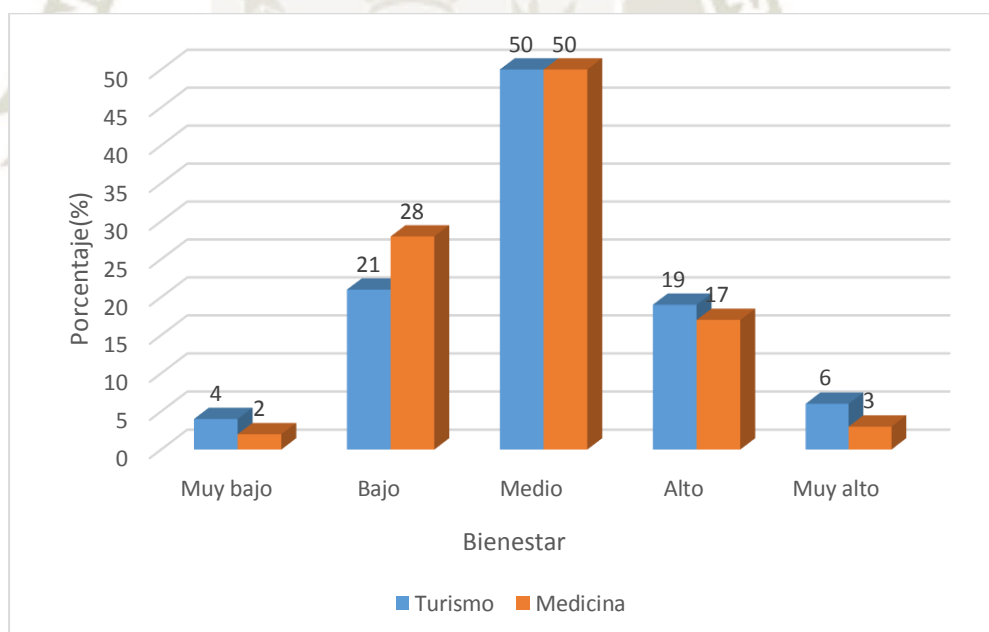
Fuente: Elaboración propia (2019)

$$X^2=1.99$$

$$P>0.05$$

$$P=0.74$$

**Figura 1**



*Figura 1 Diferencias del nivel de bienestar PERMA entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019*

Se lee en la tabla 3, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 4% tiene niveles muy bajos de bienestar, el 21% tiene niveles bajos, el 50% tiene niveles medios, el 19% niveles altos, y 6% niveles muy altos. Y de los estudiantes

de Medicina el 2% tiene niveles muy bajos de bienestar, el 28% tiene niveles bajos, el 50% tiene niveles medios, el 17% niveles altos, y 3% niveles muy altos.

Se puede observar que la gran mayoría de estudiantes tiene niveles medios de bienestar, y el resto de estudiantes se reparten de manera homogénea en las otras cuatro medidas de bienestar

Por lo que se infiere que la mitad del total de estudiantes tiene niveles medio de bienestar, independientemente de la carrera que estudien, pero que también se distribuyen a ambos lados de la polarización entre muy bajo y muy alto, de forma decreciente.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=1.99$ ) muestra que el nivel de bienestar PERMA no presenta diferencia estadística significativa entre los estudiantes de Turismo y Medicina, debido que el grado p valor es de ( $P>0.05$ ). lo quiere decir que ambas carreras profesionales los estudiantes presentan un nivel medio de bienestar con buenas relaciones interpersonales, dándole sentido a la actividad que desarrollan, cuentan con metas y deseos que se convertirán en logros.

### 3.1 Diferencia del nivel de emociones positivas entre los estudiantes de medicina y turismo de la universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019.

**Tabla 4 Diferencia del nivel de emociones positivas entre los estudiantes de medicina y turismo**

Emoción positiva	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy bajo	2	4	12	6
Bajo	11	21	46	22
Medio	28	54	118	57
Alto	6	11	19	9
Muy alto	5	10	12	6
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

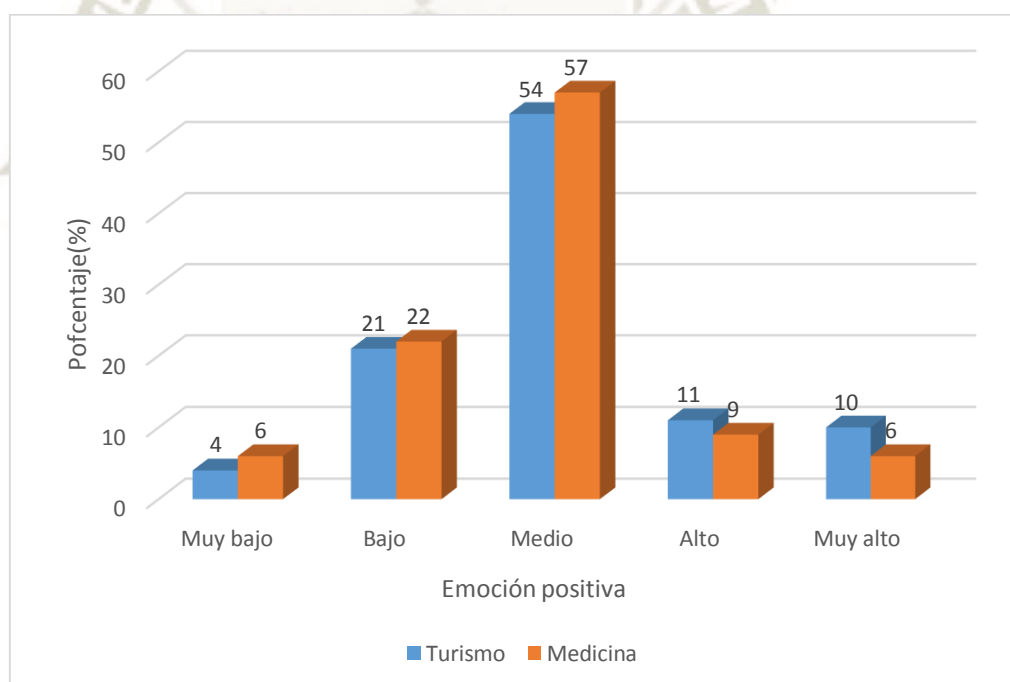
Fuente: Elaboración propia (2019)

$$X^2=1.55$$

$$P>0.05$$

$$P=0.81$$

**Figura 2**



*Figura 2 Diferencia del nivel de emociones positivas entre los estudiantes de medicina y turismo*

Se lee en la tabla 4, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 4% tiene niveles muy bajos de emociones positivas, el 11% tiene niveles bajos, el 54% tiene niveles medios de emisiones positivas, el 12 % nivels altos y el



10% niveles muy altos de emociones positivas. Respecto a los estudiantes de medicina; el 6% tiene niveles muy bajos de emociones positivas, el 22% tiene niveles bajos, el 57% niveles medios, el 22% niveles bajos de emociones positivas y el 6% niveles muy bajos.

Se puede observar que los porcentajes, tanto de turismo como medicina, tienen niveles medios de emociones positivas.

Por lo que se infiere que; las emociones positivas en ambos grupos son similares.

Según la prueba de chi cuadrado ( $\chi^2=1.55$ ) muestra que el nivel de emociones positivas no presentan diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P>0.05$ ). Es decir que en ambas escuelas, buen número de estudiantes presenta emociones positivas con experiencias de alegría, felicidad y gratitud.

### 3.2 Diferencia del nivel de compromiso entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019.

**Tabla 5 Diferencia del nivel de compromiso entre los estudiantes de medicina y turismo**

Compromiso	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy bajo	1	2	7	4
Bajo	8	15	52	25
Medio	36	69	135	65
Alto	6	12	10	5
Muy alto	1	2	3	1
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

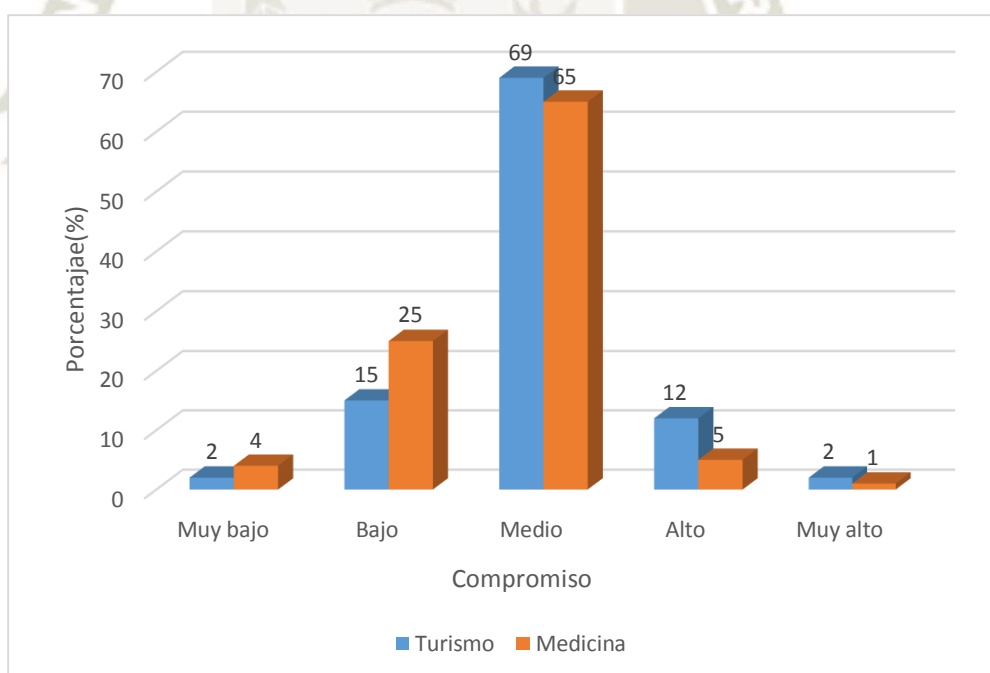
Fuente: Elaboración propia (2019)

$$X^2=5.17$$

$$P>0.05$$

$$P=0.27$$

**Figura 3**



*Figura 3 Compromiso entre los estudiantes de medicina y turismo*

Se lee en la tabla 5, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 2% tiene niveles muy bajos de compromiso, el 15% tiene niveles bajos, el 69% tiene niveles medios de compromiso, el 12 % niveles altos y el 2% niveles muy altos de compromiso. Respecto a los estudiantes de medicina; el 3% tiene niveles muy

bajos de compromiso, el 25% tiene niveles bajos, el 65% niveles medios, el 5% niveles bajos de compromiso y el 1% niveles muy bajos.

Se puede observar que los porcentajes, tanto de turismo como medicina, tienen niveles medios de compromiso.

Por lo que se infiere que; el compromiso en ambos grupos son similares.

Según la prueba de chi cuadrado ( $\chi^2=1.55$ ) muestra que el nivel de compromiso no presenta diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P>0.05$ ). Lo que nos indica nivel medio entre los estudiantes de ambas escuelas quienes presentan experiencias óptimas (flow) y ponen en juego su habilidad para grandes retos.



### 3.3 Diferencia del nivel de relaciones entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019.

**Tabla 6 Diferencia del nivel de relaciones entre los estudiantes de medicina y turismo**

Relaciones	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy bajo	1	2	7	4
Bajo	11	21	41	20
Medio	27	52	114	55
Alto	9	17	36	17
Muy alto	4	8	9	4
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

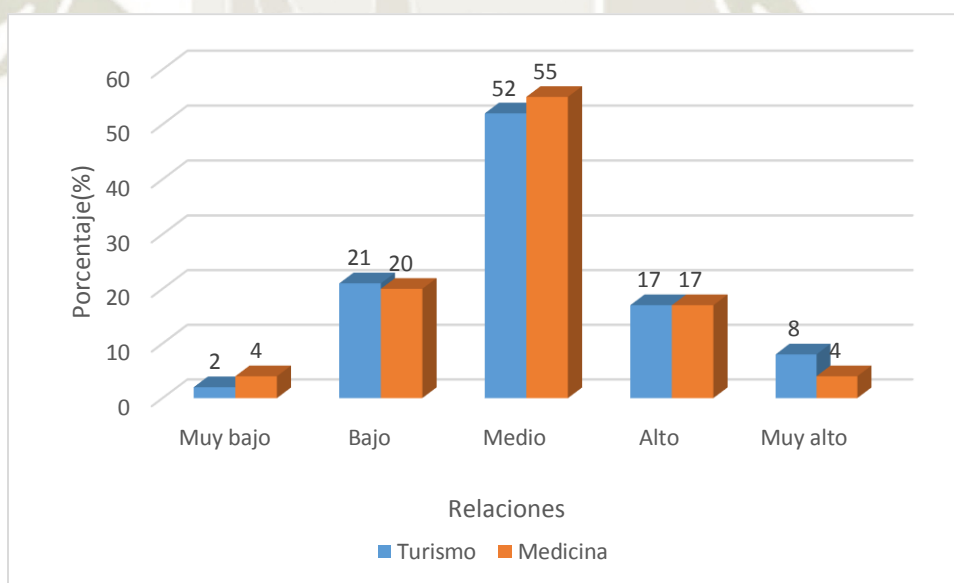
Fuente: Elaboración propia (2019)

$X^2=1.32$

$P>0.05$

$P=0.85$

**Figura 4**



*Figura 4 Nivel de relaciones entre los estudiantes de medicina y turismo*

Se lee en la tabla 13, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 2% tiene niveles muy bajos de relaciones, el 21% tiene niveles bajos, el 52% tiene niveles medios de relaciones, el 17% niveles altos y el 8% niveles muy altos

de relaciones. Respecto a los estudiantes de medicina; el 3% tiene niveles muy bajos de relaciones, el 20% tiene niveles bajos, el 55% niveles medios, el 17% niveles bajos de relaciones y el 4% niveles muy bajos de relaciones.

Se puede observar que los porcentajes, tanto de turismo como medicina, tienen niveles medios de relaciones.

Por lo que se infiere que; las relaciones en ambos grupos son similares.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=1.32$ ) muestra que el nivel de relaciones no presenta diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P>0.05$ ). Es decir que los estudiantes de ambas escuelas presentan un nivel medio de relaciones interpersonales positivas con rasgos de bondad y empatía.

### 3.4 Diferencia del nivel de significado entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019.

**Tabla 7 Nivel de significado entre los estudiantes de medicina y turismo.**

Significado	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy bajo	3	6	6	3
Bajo	10	19	60	29
Medio	29	56	100	48
Alto	9	17	29	14
Muy alto	1	2	12	6
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

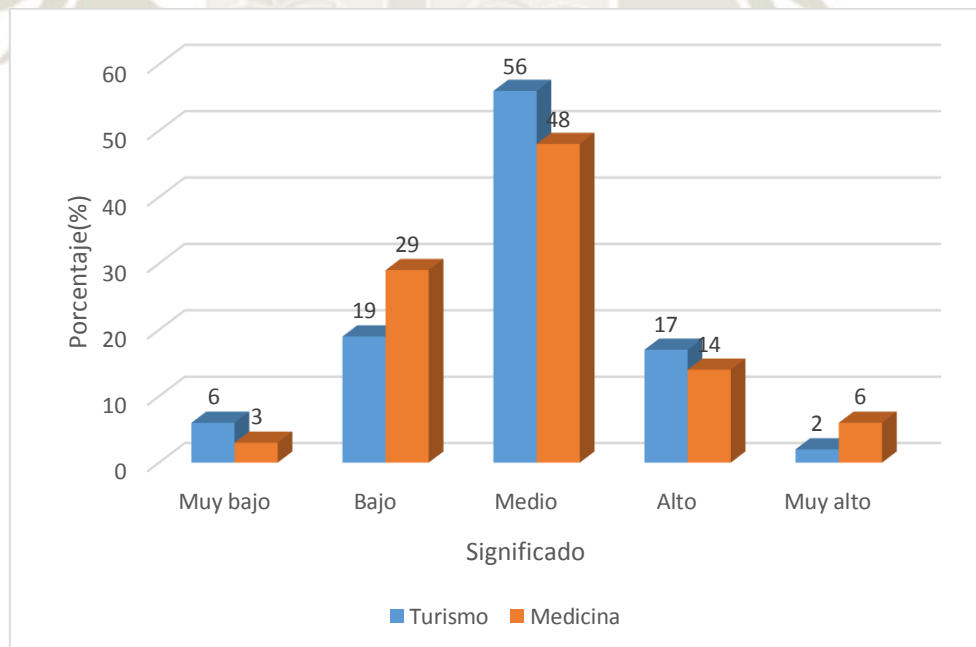
Fuente: Elaboración propia (2019)

$X^2=4.46$

$P>0.05$

$P=0.34$

**Figura 5**



*Figura 5 del nivel de significado entre los estudiantes de medicina y turismo*

Se lee en la tabla 5 que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de



turismo, el 5.8% tiene niveles muy bajos de significado, el 19% tiene niveles bajos, el 56% tiene niveles medios de significado, el 17% niveles altos y el 2% niveles muy altos de significado. Respecto a los estudiantes de medicina; el 3% tiene niveles muy bajos de significado, el 30% tiene niveles bajos, el 48% niveles medios, el 14% niveles altos de significado y el 6% niveles muy altos de significado.

Se puede observar que los porcentajes, tanto de turismo como medicina, tienen niveles medios de significado, siendo levemente superior en los estudiantes de turismo, tal como lo muestra la figura.

Por lo que se infiere que; los significados en ambos grupos son similares.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=1.32$ ) muestra que el nivel de significados no presenta diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P>0.05$ ). Lo que nos indica un nivel medio de los estudiantes de ambas escuelas en conocer el propósito y el sentido de vida.

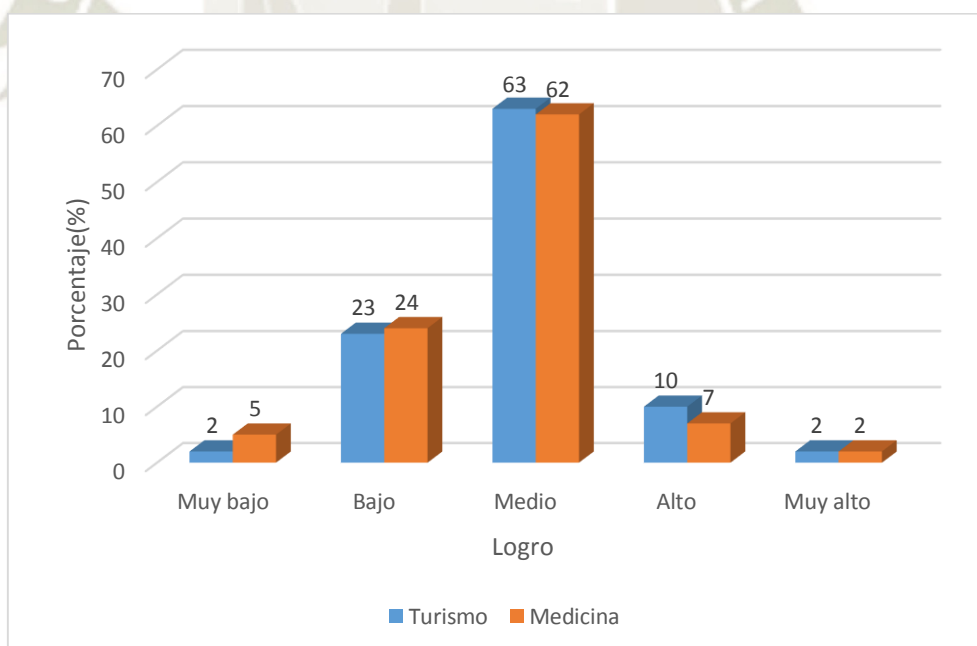
### 3.5 Diferencia del nivel de logro entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019.

**Tabla 8 Diferencia del nivel de logro entre los estudiantes de medicina y turismo.**

Logro	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy bajo	1	2	10	5
Bajo	12	23	50	24
Medio	33	63	127	62
Alto	5	10	15	7
Muy alto	1	2	5	2
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia (2019)

**Figura 6**



*Figura 6 Nivel de logro entre los estudiantes de medicina y turismo.*

Se lee en la tabla 8, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 2 % tiene niveles muy bajos de logro, el 23% tiene niveles bajos, el 64%

tiene niveles medios de logro, el 10 % niveles altos y el 2% niveles muy altos de logro.

Respecto a los estudiantes de medicina; el 5% tiene niveles muy bajos de logro, el 24% tiene niveles bajos, el 62% niveles medios, el 7% niveles altos de logro y el 2% niveles muy altos de logro significado.

Se puede observar que los porcentajes, tanto de turismo como medicina, tienen niveles medios de logro, siendo levemente superior en los estudiantes de turismo, tal como lo muestra la figura.

Por lo que se infiere que; el logro en ambos grupos son similares.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=1.32$ ) muestra que el nivel de logro no presenta diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P>0.05$ ). Es decir que los estudiantes de ambas escuelas alcanzan un nivel medio en cuanto a tener objetivos que dan sentido y orientación a su vida.



### 3.6 Diferencia del nivel de felicidad entre los estudiantes de medicina y turismo de la universidad católica santa maría, Arequipa –

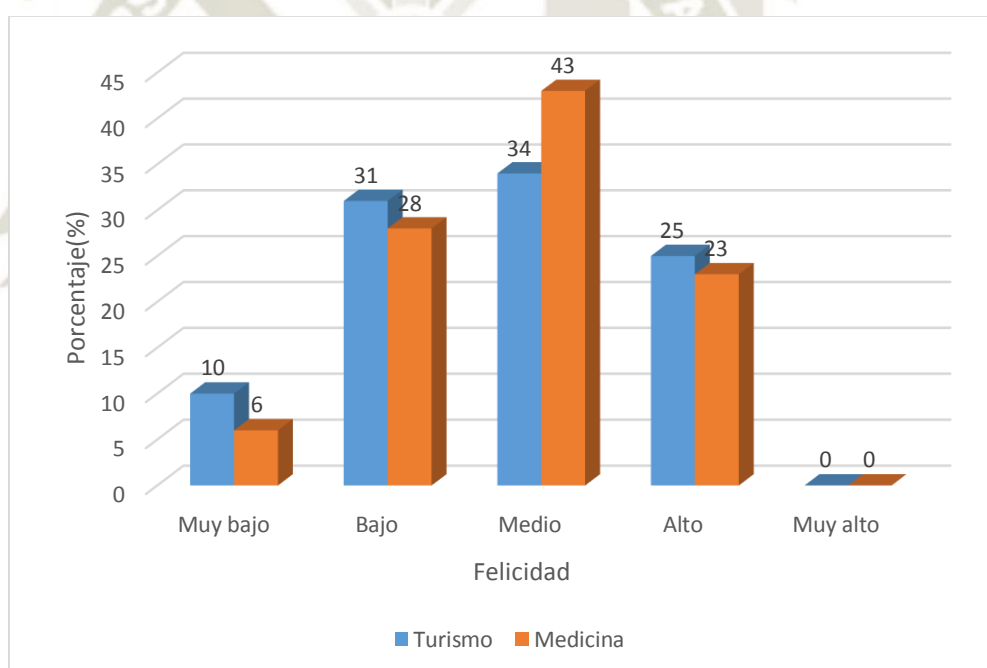
**Tabla 9 Diferencia del nivel de felicidad entre los estudiantes de medicina y turismo.**

Felicidad	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy bajo	5	10	12	6
Bajo	16	31	58	28
Medio	18	34	89	43
Alto	13	25	48	23
Muy alto	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia (2019)

$X^2=1.79$   $P>0.05$   $P=0.61$

**Figura 7**



*Figura 7 Diferencia del nivel de felicidad entre los estudiantes de medicina y turismo.*

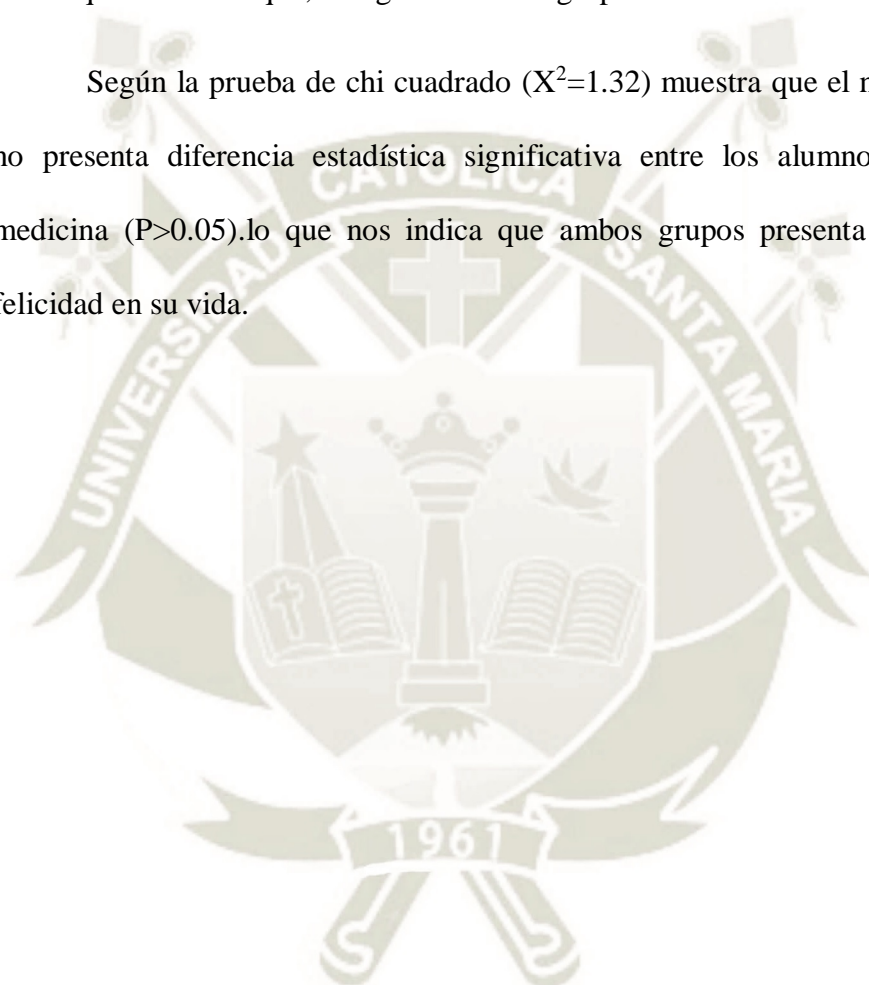
Se lee en la tabla 9, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 10 % tiene niveles muy bajos de felicidad, el 31% tiene niveles bajos, el 34% tiene niveles medios de felicidad, el 25 % niveles altos y el 0% niveles muy altos de logro. Respecto a los estudiantes de medicina; el 6% tiene niveles muy bajos de felicidad, el 28% tiene niveles bajos, el 43% niveles medios, el 23% niveles altos de

felicidad y el 0% niveles muy altos de felicidad.

Se puede observar que los porcentajes, tanto de turismo como medicina, tienen niveles medios de felicidad, siendo levemente superior en los estudiantes de medicina, tal como lo muestra la figura.

Por lo que se infiere que; el logro en ambos grupos son similares.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=1.32$ ) muestra que el nivel de felicidad no presenta diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P>0.05$ ). lo que nos indica que ambos grupos presenta experiencias de felicidad en su vida.



### C. Niveles de estrés

**Tabla 10 Nivel de estrés entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019**

Estrés	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Bajo	43	83	147	71
Medio	9	17	55	27
Alto	0	0	5	2
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

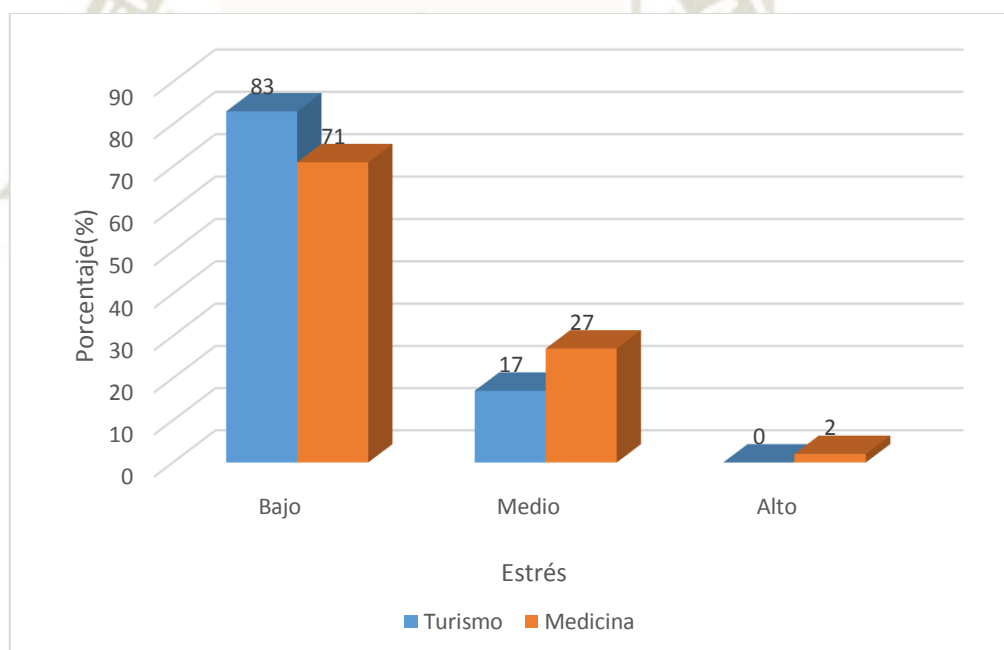
Fuente: Elaboración propia (2019)

$$X^2=3.47$$

$$P>0.05$$

$$P=0.17$$

**Figura 3**



*Figura 3 Diferencias de Nivel de estrés en estudiantes de turismo y medicina de la UCSM.*

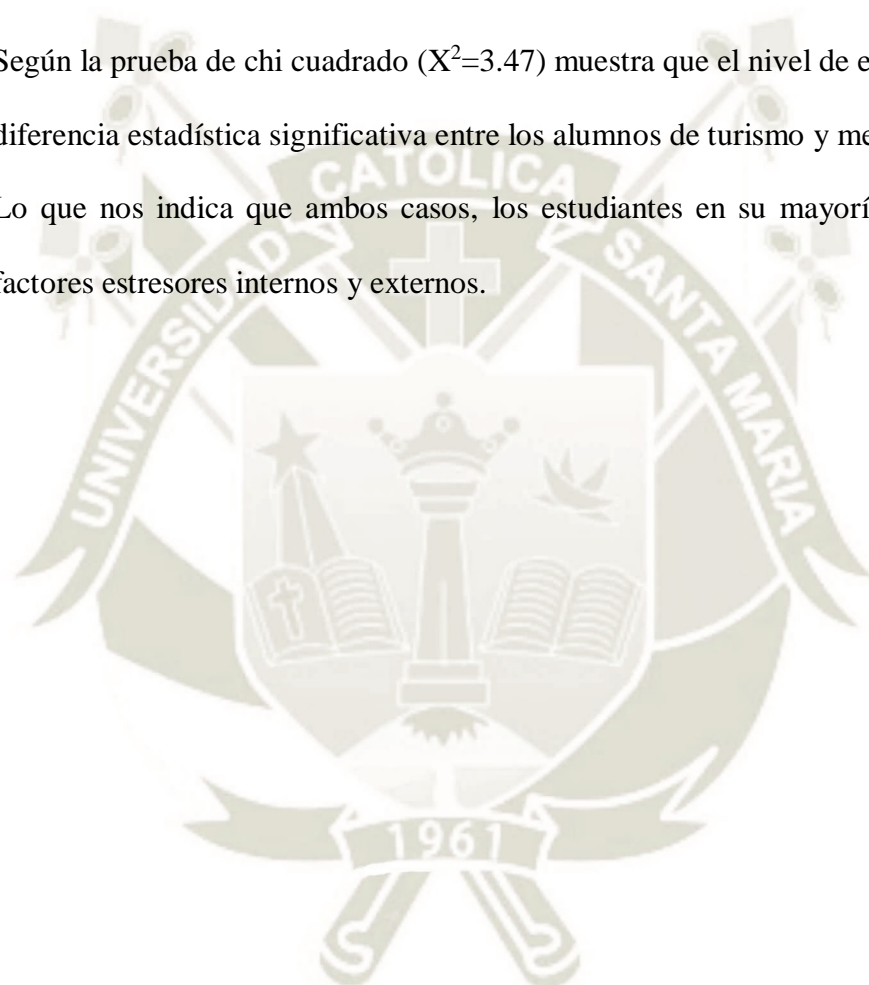
Se lee en la tabla 10, que, de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 82% tiene niveles muy bajos de estrés académico, el 17% tiene niveles medios, y ningún nivel alto. De los estudiantes de Medicina el 71% tiene niveles bajos de estrés académico, el 27% tiene niveles medios, y el 2% tiene niveles altos.



Se puede observar que la gran mayoría de estudiantes tiene niveles bajos de estrés académico, menos del 27% tiene niveles medios de estrés académico, y muy pocos niveles altos.

Por lo que se infiere que los estudiantes de turismo y medicina tienen niveles bajos de estrés académico.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=3.47$ ) muestra que el nivel de estrés no presenta diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P>0.05$ ). Lo que nos indica que ambos casos, los estudiantes en su mayoría saben manejar factores estresores internos y externos.



### 3.7 Diferencia del nivel de agentes estresores percibidos entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019

**Tabla 11 Diferencia del nivel de agentes estresores percibidos entre los estudiantes de medicina y turismo**

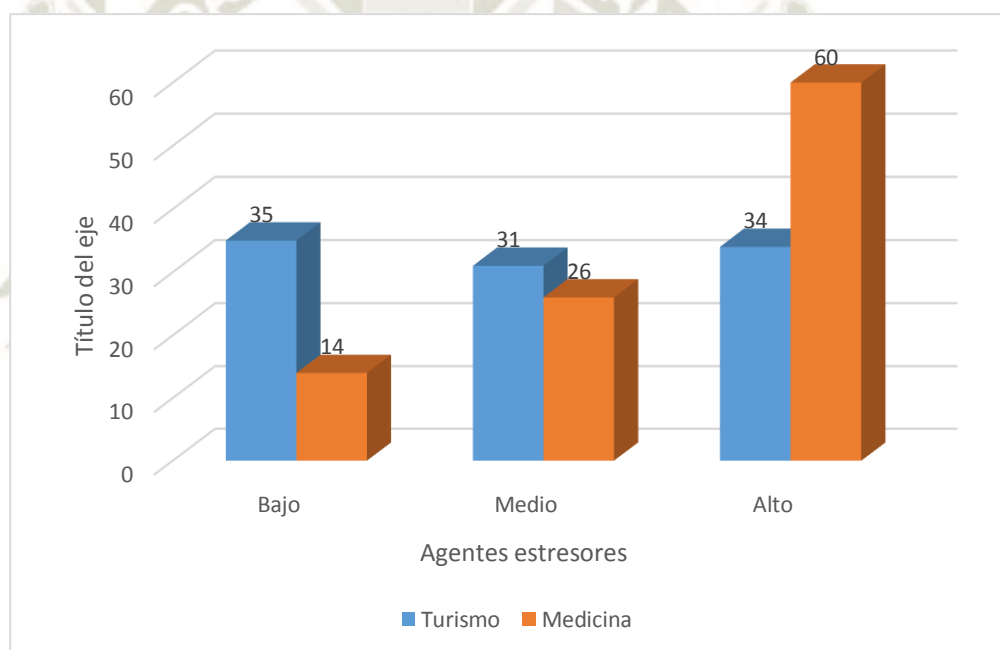
Agentes estresores	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Bajo	18	35	29	14
Medio	16	31	53	26
Alto	18	34	125	60
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia (2019)

$$X^2=15.13 \quad P<0.05$$

$$P=0.00$$

**Figura 8**



*Figura 8 Agentes estresores percibidos*

Se lee en la tabla 11, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 35% tiene niveles bajos de agentes estresores, el 31% tiene niveles medios, y el 34% tiene niveles altos de agentes estresores. Respecto a los estudiantes de medicina; el 14% tiene niveles bajos de agentes estresores, el 26 % tiene niveles medios de agentes estresores, el 60% niveles altos de agentes estresores.

Se puede observar que la gran mayoría de estudiantes tiene niveles altos de agentes estresores, los cuales destacan entre los estudiantes de medicina en un 60%.

Por lo que se infiere que; entre los estudiantes de turismo los agentes estresores se encuentran en niveles muy similares los cuales no sobrepasan el 35%, mientras que entre los estudiantes de medicina los agentes estresores son una constante, o al menos así lo perciben ellos.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=15.13$ ) muestra que el nivel de agentes estresores percibidos presentan diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P<0.05$ ). lo que indica claramente que los estudiantes de medicina presentan mayores percepciones de agentes estresores, como la presión de la competencia de grupo, exigencia de trabajos grupales, exposiciones, exámenes entre otros.



3.8 Diferencia del nivel de síntomas de estrés entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019.

**Tabla 12 Diferencia del nivel de síntomas de estrés entre los estudiantes de medicina y turismo.**

Síntomas de estrés	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Bajo	23	44	49	24
Medio	22	42	126	61
Alto	7	14	32	15
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

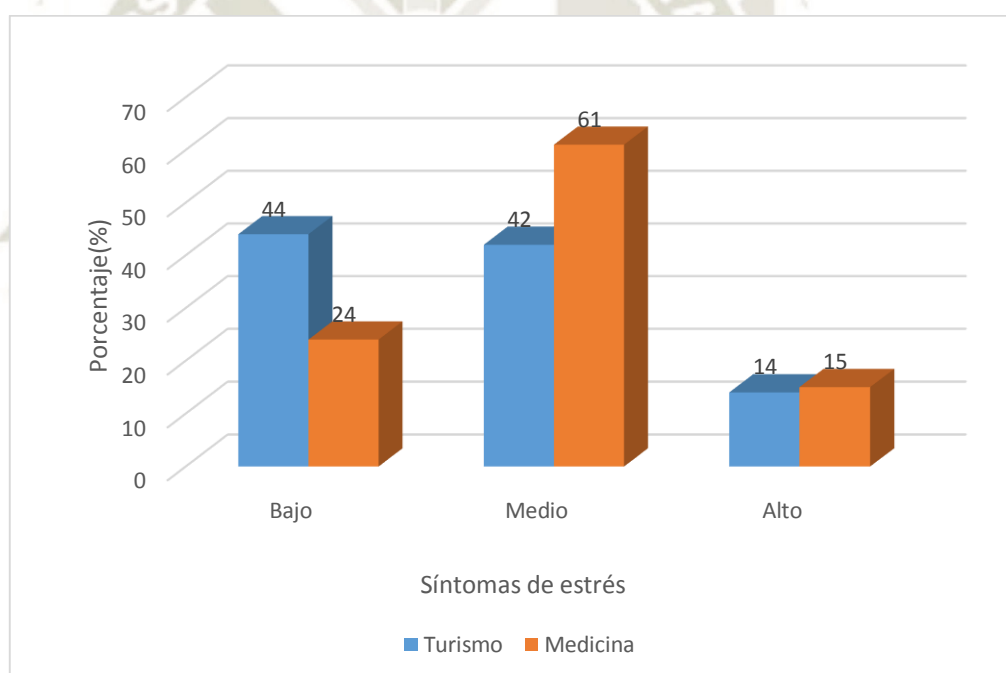
Fuente: Elaboración propia (2019)

$$X^2=8.93$$

$$P<0.05$$

$$P=0.01$$

**Figura 9**



*Figura 9 Síntomas de estrés entre los estudiantes de medicina y turismo.*

Se lee en la tabla 12, que de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 44.3% tiene niveles bajos de agentes estresores, el 42% tiene niveles medios, y el 14% tiene niveles altos de síntomas de estrés. Respecto a los estudiantes de medicina; el 15% tiene síntomas bajos de estrés, el 61 % tiene síntomas medios de estrés, el 24%

niveles altos de agentes estresores.

Se puede observar que la gran mayoría de estudiantes tienen síntomas medios de estrés, los cuales destacan entre los estudiantes de medicina en un 60.9%.

Por lo que se infiere que; entre los estudiantes de turismo los síntomas de estrés son bajos y medios de manera similar, mientras que entre los estudiantes de medicina más de la mitad 61% presenta niveles medios de síntomas de estrés.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=8.93$ ) muestra que el nivel de síntomas de estrés presentan diferencia estadística significativa entre los alumnos de turismo y medicina ( $P<0.05$ ). Observando claramente que los estudiantes de Medicina presentan más síntomas de estrés que los estudiantes de Turismo. Es decir que pueden presentar cansancio, fatiga, somnolencia y evitación del problema.

### 3.9 Diferencia del nivel de uso de estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019

**Tabla 13 Diferencia del nivel de uso de estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de medicina y turismo.**

Estrategias de afrontamiento	Turismo		Medicina	
	Nº.	%	Nº.	%
Bajo	7	14	19	9
Medio	34	65	147	71
Alto	11	21	41	20
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

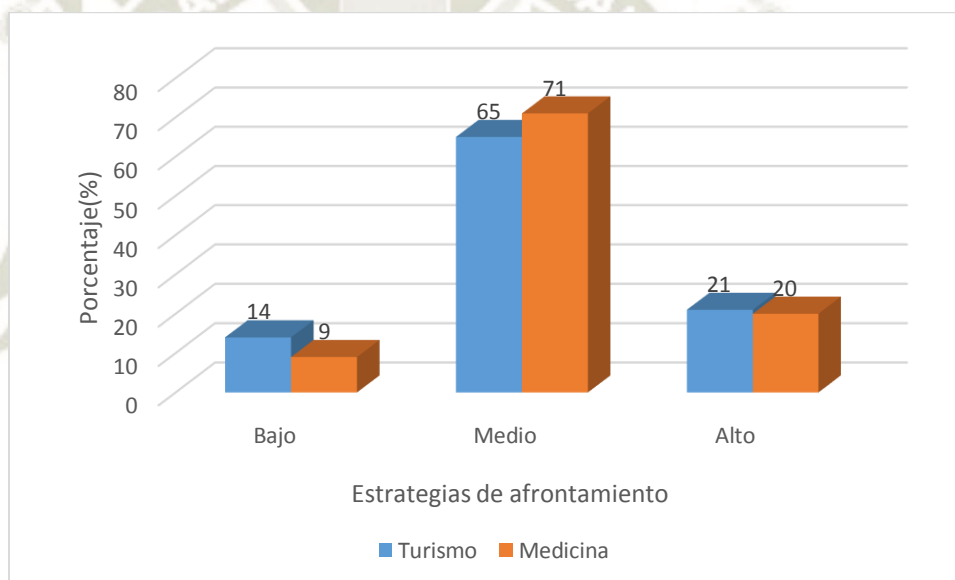
Fuente: Elaboración propia (2019)

$$X^2=0.98$$

$$P>0.05$$

$$P=0.61$$

**Figura 10**



*Figura 10 Estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de medicina y turismo*

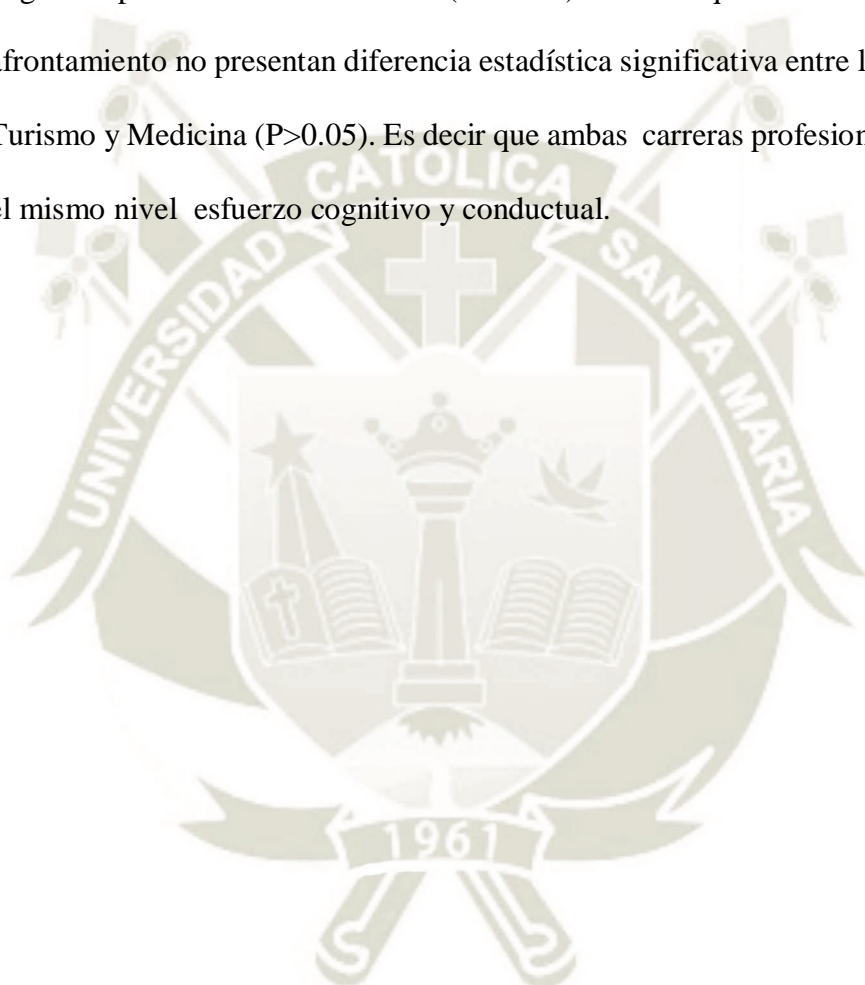
Se lee en la tabla 10, que, de los 52 estudiantes de la escuela profesional de turismo, el 14% tiene niveles bajos de estrategias de afrontamiento, el 65% tiene niveles medios, y el 21% tiene niveles altos de estrategias de afrontamiento. Respecto a los estudiantes de medicina; el 9% tiene bajas estrategias de afrontamiento, el 71% tiene niveles medios de estrategias de afrontamiento, el 20% niveles altos de estrategias de afrontamiento.



Se puede observar que la gran mayoría de estudiantes, tanto de turismo como medicina, tienen niveles medios de estrategias de afrontamiento superior al 65%.

Por lo que se infiere que; las estrategias de afrontamiento en ambos grupos son similares.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=0.98$ ) muestra que el uso de estrategias de afrontamiento no presentan diferencia estadística significativa entre los estudiantes de Turismo y Medicina ( $P>0.05$ ). Es decir que ambas carreras profesionales manejan en el mismo nivel esfuerzo cognitivo y conductual.



#### **D. Relación de las variables de estudio**

La relación de las variables de estudio se realizó de la siguiente manera: en primer lugar se hizo la relación general entre bienestar y estrés académico para continuar con cada una de las dimensiones de bienestar (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado, y logro) y después, estrés académico (estresores percibidos, síntomas de estrés académico, estrategias de afrontamiento)



### 3.10 Relación entre el nivel de bienestar y agentes estresores de los estudiantes de medicina, y turismo Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019

Tabla 14 Relación entre el nivel de bienestar y agentes estresores

Turismo	Estresores percibidos	Bienestar										X <sup>2</sup>	P
		M. bajo		Bajo		Medio		Alto		M. alto			
		Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%		
	Bajo	0	0	3	6	8	15	5	10	2	4	11.99	0.15
	Medio	0	0	5	10	10	19	0	0,0	1	2		
	Alto	2	4	3	6	8	15	5	10	0	0		
	<b>TOTAL</b>	2	4	11	22	26	49	10	20	3	6		
Medicina	Bajo	0	0	8	4	9	4	7	3	5	2	30.67	0.00
	Medio	1	1	9	4	28	13	13	6	2	1		
	Alto	3	1	40	19	66	33	16	8	0	0,0		
	<b>TOTAL</b>	4	2	57	27	103	50	36	17	7	3		

Nota: resultados obtenidos de la contingencia entre las variables.

Fuente: Elaboración propia (2019)

En cuanto al nivel de bienestar y agentes estresores de los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María, en la tabla 14 podemos leer que; de los estudiantes de turismo, el 4% tiene niveles muy bajos de bienestar los mismos que tienen niveles altos de estresores percibidos, del 21% de estudiantes que presentan niveles bajos de bienestar, el 6% percibe altos niveles estresores, el 10% medios y el 6% niveles bajos, del 50% de estudiantes que tienen niveles medios de bienestar, los dos 15%, percibe niveles altos y bajos mientras que el 19% niveles medios, del 19% de estudiantes que tiene niveles altos de bienestar, el 9% percibe niveles estresores bajos, ninguno los percibe altos y el otro 9% percibe niveles altos de estresores, del 6% de los estudiantes que presentan niveles muy altos de bienestar, el 4%, percibe niveles bajos de estresores, el 2% niveles medios y ninguno niveles altos. De los estudiantes de medicina, el 2% tiene niveles muy bajos de bienestar, de los cuales el 1% percibe niveles altos de estresores, el 2% niveles medios y ninguno



niveles bajos, del 27% de estudiantes que presentan niveles bajos de bienestar, el 19% percibe altos niveles estresores, el 4% medios y el 4% niveles bajos, del 50% de estudiantes que tienen niveles medios de bienestar, el 32% percibe niveles altos de estresores percibidos, el 14% medios y el 4% percibe niveles altos de estresores, del 17% de estudiantes que tiene niveles altos de bienestar, el 8% percibe niveles estresores altos, el 6% niveles medios, y el 3% niveles altos, del 3% de los estudiantes que presentan niveles muy altos de bienestar, el 2 %, percibe niveles medios de estresores, 1% niveles medios y ninguno niveles altos.

Observamos que el 50% del total de estudiantes tiene niveles medios de bienestar, los mismos que en su mayoría perciben niveles medios y altos de estresores.

De la relación encontrada podemos inferir mientras mayores serán los niveles de bienestar menores serán los niveles de estresores percibidos.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=30.67$ ) muestra que el nivel de bienestar y los agentes estresores percibidos por los alumnos de medicina presenta relación estadística significativa ( $P<0.05$ ), debido a que el valor p es de 0.00. Lo que quiere decir que los estudiantes con nivel alto de bienestar que manejan adecuadamente sus relaciones interpersonales, le dan sentido a las actividades que realizan, presentan niveles bajos de agentes estresores.

3.11 Relación entre el nivel de bienestar y los síntomas de estrés académico de los estudiantes de medicina, y turismo Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019

**Tabla 15 Relación entre el nivel de bienestar y de los síntomas de estrés académico.**

Turismo	Síntomas de estrés académico	Bienestar										X <sup>2</sup>	P
		M. bajo		Bajo		Medio		Alto		M. alto			
		Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%		
	Bajo	0	0	5	10	11	21	6	12	1	2	5.27	0.73
	Medio	1	2	4	8	12	23	3	6	2	4		
	Alto	1	2	2	4	3	6	1	2	0	0		
	<b>TOTAL</b>	2	4	11	21	26	50	10	20	3	6		
Medicina	Bajo	0	0	5	2	23	11	16	8	5	2	35.43	0.00
	Medio	2	1	36	17	68	33	18	9	2	1		
	Alto	2	1	16	8	12	6	2	1	0	0		
	<b>TOTAL</b>	4	2	57	27	103	50	36	18	7	3		

Nota: resultados obtenidos de la contingencia entre las variables.

Fuente: Elaboración propia (2019)

En cuanto al nivel de bienestar y agentes síntomas de estrés académico en los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María, en la tabla 15 podemos leer que; de los estudiantes de turismo, el 4% tiene niveles muy bajos de bienestar, de los cuales el 2% tiene síntomas altos de estrés académico, el otro 2% tiene síntomas medios y ninguno síntomas bajos, del 21% de los estudiantes que presentan niveles bajos de bienestar, el 4% percibe altos síntomas de estrés académico, el 8% medios y el 10% síntomas bajos, del 50% de los estudiantes que tienen niveles medios de bienestar, el 6%, presenta síntomas altos de estrés académico, el 23% síntomas medios y el 21% síntomas bajos, del 19% de estudiantes que tiene niveles altos de bienestar, el 2% presenta síntomas altos, el 6% síntomas medios y el 12% síntomas bajos de estrés académico, del 6% de los estudiantes que presentan niveles muy altos de bienestar, el 3.8%, síntomas medios de estrés académico, el 2% síntomas bajos y ninguno síntomas altos. De los estudiantes de medicina, el 2% tiene niveles muy bajos de bienestar, de los cuales el 1% tiene síntomas altos de estrés académico,

el otro 1% tiene síntomas medios y ninguno síntomas bajos, del 28% de los estudiantes que presentan niveles bajos de bienestar, el 8% percibe altos síntomas de estrés académico, el 17% medios y el 2% síntomas bajos, del 50% de los estudiantes que tienen niveles medios de bienestar, el 6%, presenta síntomas altos de estrés académico, el 33% síntomas medios y el 11% síntomas bajos, del 19% de estudiantes que tiene niveles altos de bienestar, el 1% presenta síntomas altos, el 9% síntomas medios y el 8% síntomas bajos de estrés académico, del 3% de los estudiantes que presentan niveles muy altos de bienestar, el 2%, síntomas bajos de estrés académico, el 1% síntomas medios y ninguno síntomas altos.

Observamos que el 50% del total de estudiantes, tiene niveles de bienestar medio, así como síntomas medios y bajos de estrés académico, los mismos que en su mayoría perciben niveles medios y altos de estresores. Resalta que más del 80% se tiene síntomas de estrés académico medio y bajo

De la relación encontrada podemos inferir mientras mayor son, los niveles de bienestar menores serán los niveles de síntomas estresores académicos.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=35.43$ ) muestra que el nivel de bienestar y de los síntomas de estrés académico percibidos por los estudiantes de Medicina presenta relación estadística significativa ( $P<0.05$ ). Es decir que los estudiantes de Medicina que presentan niveles bajos de bienestar podrían presentar síntomas de estrés como fatiga, dolores de cabeza, aumento de irritabilidad entre otros



### 3.12 Relación entre el nivel de bienestar y de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de medicina, y turismo Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2019

**Tabla 16 Relación entre el nivel de bienestar y de las estrategias de afrontamiento**

Turismo	Estrategias de afrontamiento	Bienestar										X <sup>2</sup>	P
		M. bajo		Bajo		Medio		Alto		M. alto			
		Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%		
	Bajo	0	0	0	0	4	8	3	6	0	0	8.12	0.42
	Medio	2	4	10	19	15	29	5	10	2	4		
	Alto	0	0	1	2	7	13	2	4	1	2		
	<b>TOTAL</b>	2	4	11	21	26	50,0	10	20	3	6		
Medicin	Bajo	2	1	10	5	5	2	2	1	0	0	51.96	0.00
	Medio	2	1	41	20	82	40	22	12	0	0		
	Alto	0	0	6	3	16	8	12	6	7	3		
	<b>TOTAL</b>	4	2	57	28	103	50	36	18	7	3		

Fuente: Elaboración propia (2019)

En cuanto al nivel de bienestar y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María, en la tabla 16 podemos leer que; de los estudiantes de turismo, el 4% tiene niveles muy bajos de bienestar, de los cuales ese 4% tiene estrategias de afrontamiento medios, del 21% de los estudiantes que presentan niveles bajos de bienestar, el 2% presenta altas estrategias de afrontamiento, el 19% estrategias medias de afrontamiento y ninguno bajos, del 50% de los estudiantes que tienen niveles medios de bienestar, el 6%, presenta altas estrategias de afrontamiento, el 29% estrategias medias de afrontamiento y el 8% estrategias bajas de afrontamiento, del 19% de estudiantes que tiene niveles altos de bienestar, el 4% presenta estrategias altas de afrontamiento, el 10% medios y el 6% bajas estrategias de afrontamiento, del 6% de los estudiantes que presentan niveles muy altos de bienestar, el 2%, presenta estrategias altas de estrategias de afrontamiento, el 4% estrategias medias de afrontamiento, y ninguno presenta estrategias bajas de afrontamiento. De los estudiantes de medicina, el 2 % tiene niveles muy bajos de bienestar, de los cuales el 1% tiene estrategias bajas de

estrategias de afrontamiento, el otro 1% tiene estrategias de afrontamiento medios y ninguno altos, del 27% de los estudiantes que presentan niveles bajos de bienestar, el 3% tiene estrategias de afrontamiento alto, el 20 % estrategias de afrontamiento medios y el 5% estrategias bajas de afrontamiento, del 50% de los estudiantes que tienen niveles medios de bienestar, el 8%, tiene estrategias de afrontamiento altas, el 40% estrategias de afrontamiento medias y el 2% estrategias de afrontamiento bajas, del 17% de estudiantes que tiene niveles altos de bienestar, el 6% tiene estrategias de afrontamiento alto, el 11% estrategias medias y el 1% estrategias bajas de afrontamiento, del 3% de los estudiantes que presentan niveles muy altos de bienestar, el total presenta las estrategias de afrontamiento,

Observamos que el 50% del total de estudiantes, tiene niveles de bienestar medio, así como síntomas medios y bajos de estrés académico, los mismos que en su mayoría perciben niveles medios y altos de estresores. Resalta que más del 65 % se tiene estrategias de afrontamiento de nivel medio.

De la relación encontrada podemos inferir mientras mayores sean los niveles de bienestar mayores serán las estrategias de afrontamiento.

Según la prueba de chi cuadrado ( $X^2=51.96$ ) muestra que el nivel de bienestar y de las estrategias de afrontamiento percibidas por los alumnos de medicina presenta relación estadística significativa ( $P<0.05$ ). es decir que los estudiantes con buen nivel de bienestar manejan estrategias de afrontamiento al estrés, como esfuerzos cognitivos, adaptarse a las exigencias, con esfuerzos conductuales.

### 3.14 DISCUSIÓN

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos la hipótesis alternativa general que nos planteamos en la investigación, la cual establece que existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar en los estudiantes Turismo y Medicina de la Universidad Católica de Santa María.

Estos resultados se relacionan con lo encontrado por Ayala y Tacuri (2015), quienes encontraron que los estudiantes tienen niveles medios altos de bienestar en general y que mientras los estudiantes se encuentran más cerca de la culminación de sus estudios, mayor sentimiento de bienestar poseerán, hecho que no dista mucho de lo encontrado en la presente, entre los estudiantes de la UCSM donde alrededor del 50% del total de estudiantes tienen niveles medios de bienestar, y un 25% aproximado tiene mayores niveles de bienestar es decir alto y muy alto, por lo que podemos afirmar que los estudiantes que están por culminar tienen mayor bienestar, este hecho se debe a que ya pasaron por el proceso de adaptación y ven sus estudios cada vez más conclusos lo que les permite disfrutar sus logros.

En lo referente a estrés académico en estudiantes de medicina Díaz (2010) nos dice que toda la muestra es vulnerable al estrés, lo que dificulta el afrontamiento de los estudiantes, en relación a la presente investigación encontramos que todos los estudiantes presentan niveles de estrés, aunque la mayoría los presenta de nivel bajo en ambas muestras, sin embargo, entre los estudiantes de medicina podemos observar que presentan mayores niveles de estrés, tal como no los indica la tabla 5, este hecho podría deberse a que existe mayor exigencia entre la carrera de Medicina, contrastando con lo que se puede ver en la carrera de Turismo donde los estudiantes interaccionan más debido a su formación profesional.



Monzon (2007) nos dice que los niveles de estrés en los estudiantes se eleva cuando empiezan con sus respectivos exámenes, los cuales afectan a la salud, así como su auto concepto académico, los cuales muchas veces acarrear enfermedades ligadas a la ansiedad como son: consumo de tabaco, fármacos, café entre otros), y que estos se elevan ante la presencia del estresor, compartimos la opinión del investigador, debido a que los niveles de estrés académico son superiores durante los exámenes, trabajos, charlas u otras actividades sobre todo calificadas, tal como no los refieren los diferentes teóricos, el estrés debilita el sistema inmunológico, que crea una vulnerabilidad a nivel general,

Son interesantes también lo hallado por Cordoba y Sequeiros (2018) respecto a la felicidad en una universidad privada de Lima donde nos dicen que existe una relación entre la felicidad y lo estilos de afrontamiento activo,

En la presente investigación según los objetivos planteados encontramos que el bienestar alcanzado por los estudiantes de medicina y turismo es de nivel medio con un 50% , en un nivel bajo tenemos en Medicina 28% y Turismo 21%. Por lo que consideramos que se debe potenciar la práctica de emociones positivas, y las buenas relaciones, evitando los pequeños grupos. Y de este modo evitar el estrés que lo encontramos en su mayoría en niveles bajos en un 71% en segundo lugar en niveles medios tenemos en Medicina en 27% y en Turismo 17% es decir que hay estudiantes que si presentan síntomas de estrés académico que se deben minimizar.

Se ha comprobado estadísticamente que el nivel de bienestar, está relacionado con el nivel de estrés, es decir que a mayor nivel de bienestar, menor grado de estrés y viceversa

Picasso, Amado y Anduaga (2016) nos refieren que todos los estudiantes que mejor comprensión de emociones poseen, tienden a tener menores grados de estrés, al respecto la presente investigación encontró a mayores emociones positivas mayor nivel de bienestar, menor grado de estrés.

Ochoa (2018) nos menciona que existe un nivel medio de bienestar entre los estudiantes de la facultad de psicología de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa, estos resultados se comparten en nuestra muestra de estudio debido a que entre los estudiantes de turismo y medicina de la Universidad Católica de Santa María, también se encuentran niveles medios de Bienestar, esto insinuaría que entre los estudiantes este nivel de bienestar es algo común.

## CONCLUSIONES

PRIMERA: Los niveles de bienestar PERMA en los estudiantes de Medicina y de Turismo son similares y se encuentra en niveles medios.

SEGUNDA: la gran mayoría de estudiantes de Turismo y Medicina presentan niveles bajos de estrés académico sin diferencia significativa.

TERCERA: Los resultados obtenidos evidencian que no existe una diferencia significativa entre los niveles de bienestar PERMA y niveles de estrés entre los estudiantes de Turismo y Medicina de la universidad Católica de Santa María, ya que el P valor es Superior a 0.05

CUARTA: Existe una relación estadísticamente representativa entre bienestar, agentes estresores, y síntomas de estrés en los estudiantes de medicina, ya que el valor p es menor a 0.05 comprobándose la hipótesis planteada.



## RECOMENDACIONES

PRIMERA: Las instituciones de Educación Superior, como las universidades, deben implementar un programa que pueda investigar más a fondo el estrés académico y bienestar de los estudiantes.

SEGUNDA: Es necesario según los resultados de la presente investigación que la oficina de bienestar del estudiante, o de tutoría implemente un taller de intervención, para promover el bienestar de los estudiantes y así disminuir el estrés académico.

TERCERA: Las instituciones de educación superior deben realizar talleres y charlas entre sus estudiantes para promover hábitos de vida saludables, y evitar el estrés para mejorar su rendimiento académico.

CUARTA: Los docentes de educación superior deberán organizar los trabajos académicos con un nivel de exigencia apropiado que no genere estrés.

QUINTA: En las sesiones de clase fomentar la motivación y compromiso profundo del estudiante consigo mismo, para su desarrollo profesional a través de actividades de bienestar.

## PROPUESTA DE INTERVENCION

### **“TALLER ACADÉMICO PARA EL FORTALECIMIENTO DE FELICIDAD Y BIENESTAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Incrementar la felicidad y el bienestar en los estudiantes universitarios potenciando sus Emociones positivas y así disminuir su estrés académico.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- 1.- Desarrollar las fortalezas es decir la capacidad de comportarse, pensar, sentir, que le permitan un rendimiento óptimo (Linley,A 2008)
- 2.- Descubrir nuestro potencial y desarrollarlo para sentirnos plenos y lograr una vida buena.
- 3.- Elevar su autoestima.
- 3.- Lograr vivir una vida con sentido potenciando nuestras virtudes y contribuir a felicidad de otros superando la felicidad individual y llegar al altruismo.
- 4.- Vivir emociones positivas de manera constructiva, crecer en optimismo y mirar al futuro con esperanza.
- 5.- Descubrirás cuáles son tus fortalezas, cualidades, competencias y aprenderás a potenciarlas.

#### **INTRODUCCIÓN**

La felicidad se puede desarrollar asumiendo actitudes adecuadas, cambiando creencias limitantes, adquiriendo hábitos o implementando estrategias sencillas en el día a día.

Algunas personas son felices con muy poco mientras otras nunca se sienten satisfechas; La felicidad, al igual que las habilidades, demanda práctica y está determinada por la educación que hemos recibido a lo largo de nuestra infancia.

Sea cual sea la educación recibida, todo depende nosotros porque somos adultos e independientes para tomar decisiones sobre nuestra vida y nuestra felicidad, incorporando las actitudes y hábitos optimistas para ser más felices.

Debemos deshacernos de los hábitos que nos impiden ser felices, hacer limpieza mental para detectar las creencias limitantes y colocar en su lugar pensamientos y actitudes que nos permitan disfrutar más de la vida y sentirnos más satisfechos con nosotros mismos.

### **Metodología:**

Para fortalecer la felicidad y bienestar de los estudiantes se trabajaran 8 talleres de 2 horas cada uno, pueden ser después de clases. Con la siguiente metodología:

Se anuncia el tema a trabajar indicando la importancia y motivando porque es bueno que todos contemos con ello.

Indicar los objetivos que esperamos lograr en esa sesión.

Desarrollar en síntesis el tema.

Se invita a la participación fomentando dialogo comentarios inquietudes,

Realizar ejercicios personales o en equipo que contribuyan al logro de la fortaleza o virtud que se quiere potenciar.

Se realizaran talleres participativos, vivenciales y prácticos



**PLANIFICACIÓN DE SESIONES:**

SESION	OBJETIVO	ACTIVIDADES	CRONOGRAMA							
			ABRIL				MAYO			
			1	2	3	4	1	2	3	4
VIVENCIAR ESTADO EMOCIONAL ALEGRIA	Cambiar nuestro estado emocional a uno más alegre	Ver una película alegre y divertida, deben ver el lado divertido de lo que ocurre. Ejem. película “Nuestro último verano en Escocia” 2014 Comentar escenas y relacionarlas con la propia vida. Y así minimizamos la emoción negativa Aprender encontrar el lado divertido, permite espacios de respiro y liberarnos de tensión.		X						
OPTIMISMO Y EMOCIONES POSITIVAS	Lograr altos niveles de gratitud y enfocarse en lo bueno que se tiene.	Realizar el ejercicio de dar gracias una vez por semana por momentos grandes o pequeños por un mes y notara cambios. Escribir una carta de gratitud expresando emociones como impacto su vida, que sintió y enviar por email. Tarjeta etc.			X					
AUTORREFLEXIÓN Y CAMBIOS EN SU REALIDAD INTERNA	Desarrollar fortalezas mentales internas y cambiar	Encontrar beneficios de una experiencia negativa o traumática, que le haya ocurrido, esto ayuda superarlo más pronto Escribir como esta experiencia le enseña hacer frente a otras experiencias.				X				
EMOCIÓN	Identificar emociones en uno mismo y en el otro. Comprender la función de las emociones y cómo nos	- Listar de emociones positivas y negativas que se hay vivido y escoger una de ellas. - Ver un vídeo con carga emocional. - 1- Seleccionar la emoción que queremos trabajar y - Reflexionar sobre la función y sentimiento.					X			

	satisfacción con su vida	negativos, resentimientos superan cadenas del pasado. Escriben una carta de perdón con detalles no es necesario entregarlo. Perdón clave para superarse.			
COMUNICACIONES POSITIVAS	Elevar el optimismo	Recordar momentos agradables, el recordar algo bueno es gratificante da sentido a la vida			
COMPROMISO	Capacidad de involucrarnos de manera positiva en los actos del día a día.	Ejercicio: listado de actividades agradables.  Hacer un listado de actividades que estimulan el flow. Compromiso. Planificar actividades semanalmente, mensualmente y anualmente que permitan entrar en flow			

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amigo, I. (2003). Manual de Psicología de la Salud. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S., Salvador, Mª M. (2012). Programa “AULAS FELICES” Psicología Positiva aplicada a la Educación. Zaragoza. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm>.
- Barrero, A. (2000). Estrés y Ansiedad Superación Interactiva. Madrid, España: Libro Hobby.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. Psicología Científica.com.; Recuperado el 20 de 02 de 2018, de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academico-unestado-de-la-cuestion.pdf>.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicología Científica.com, 9(10). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>.
- Barraza, A. (2005). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Universidad Pedagógica de Durango. Obtenido de: [http://www.academia.edu/12531663/El estr%C3%A9s acad%C3%A9mico en alumnos de maestr%C3%ADa y sus variables moduladoras un dise](http://www.academia.edu/12531663/El_estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_en_alumnos_de_maestr%C3%ADa_y_sus_variables_moduladoras_un_dise)



[C3%B1o de diferencia de grupos Academic stress in masters students a  
nd its modulatory variables a between-groups design.](#)

Bathmaker, A.-M., Ingram, N., & Wal, R. (2013). Higher education, social class and the mobilisation of capitals: recognising and playing the game. *British Journal of Sociology of Education*.

Betina, A.(2012). Las habilidades sociales y el comportamiento prosocial infantil desde la psicología positiva. *Revista Pequeña Escuela de Psicología* 2(1), 1-20.  
Recuperado de [http://ubiobio.cl/miweb/webfile/media/265/1%20articulo%20prosocial%20y%20psic%20positiva\(4\).pdf](http://ubiobio.cl/miweb/webfile/media/265/1%20articulo%20prosocial%20y%20psic%20positiva(4).pdf).

Caldera Montes, J. F., & Pulido Castro, B. E. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo* (7), 77-82.

Castro Solano, A. (2009). *Psicología Positiva: ¿una nueva forma de hacer psicología?*. Manuscrito enviado para su evaluación.

Cerezo, S., Hernandez, M. d., & Rivas, R. A. (2010). Comparación de indicadores psicológicos y fisiológicos en mujeres hipertensas y enfermeras normotensas.

Corominas Rovira, E. (2001). La transición a los estudios universitarios. Abandono o cambio en el primer año de universidad. *Revista de Investigación Educativa*, 12 *Avances en Psicología Latinoamericana*, 28 (1), 52-62.

Davis, S., & Palladino, J. (2008). *Psicología*. México: Prentice Hall.

Felipe, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International journal of Psychology and Pshychological Therapy*, 10 (2), 245-257.

Feldman, L; Chacón-Puignau, G; de Pablo, J; Zaragoza, J; Goncalves, y Bagés, N. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7, 739-751.

Fernández-Baena, F. J. (2007). Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia. (Tesis doctoral).Málaga.

Fernández Martínez, M.E (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. (Tesis doctoral).Universidad de León. España. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 66, pp.85-108. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio\\_felicidad.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf)

Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* , 50 (5), 992-1003

Fredrickson, B.L. 2001. "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions". *American Psychologist* 56: 218-226.

Fredrickson, B.L. 1998. "What good are positive emotions?" *Review of General Psychology* 2: 300-319.

Fredrickson, B. L. 2003. "The value of positive emotions". *American scientist* 91(4): 330-335.

Fredrickson, B. L. y Joiner, T. 2002. "Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being". *Psychological science* 13(2): 172-175.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. y Larkin, G. R. 2003. "What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001". *Journal of personality and social psychology* 84(2): 365-376.

Gable, S.L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.

Gardner, H. (1999). *Mentes creativas. Una anatomía de la creatividad*. Barcelona: Paidós.

Hervás, G. (2009). *Psicología Positiva: una introducción*. *Revista universitaria de Formación del Profesorado*, 66, pp. 23-41. Recuperado de [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1258587094.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf).

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.



I Jornada de Psicología Positiva y Discapacidad Intelectual recuperado de  
[http://www.feapscyl.org/uploads/download\\_1361525347](http://www.feapscyl.org/uploads/download_1361525347)

JAHODA, M. (1958). Current Concepts of Positive. Mental Health. New York: Basic Books.

Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2009. Actualizado: 2009. Definicion.de: Definición de bienestar social (<https://definicion.de/bienestar-social/>)

Lazarus, S., & Folkman, R. (1984). Stress Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.

LYUBOMIRSKY, S. (2001). "Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well being". American Psychologist, 56, 239-249.

LYUBOMIRSKY, S., KING, L.A. y DIENER, E. (2005). "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?" Psychological Bulletin, 131, 803-855.

Martínez, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la Psicología Positiva. Clínica y salud, 17 nº3, pp.245-258. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-5274200600030000>

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (p. 3-31) Nueva York: Basic Books.

Oliveti, S. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Psicología y relaciones humana.

Orlandini, A. (1999). El estrés: Qué es y cómo evitarlo. La ciencia para todos.

Oros, L. B., & Vogel, G. K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. Enfoques, 17(1)

Paredes, D. (2010). Bienestar emocional y expresión conductual en las personas con discapacidad intelectual. Educación y diversidad, 4, pp.51-60. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3276331>.

PETERSON, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

PETERSON, C. y SELIGMAN, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. México. Psicología y Salud, 21(1), 3137.

Santacana, M., Kirchner, T., Abad, J., & Amador, J. (2012). Differences between genders in coping: Different coping strategies or different stressors. Anuario de Psicología , 42 (1), 5-18.

Seco, M., Andrés, O., & Ramos, G. (2000). Diccionario Abreviado del Español Actual. Madrid, España: Aguilar.

Seligman, M. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports Study, *American Psychologist*, 50, 12, 965-974.

Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.

Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.

Seligman, M. (2008, junio). Positive psychology leader series. Documento presentado en Conference of International Association of Positive Psychology, Philadelphia, EE.UU.

Seligman, M. (2009, junio). Special Lecture. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology. International Positive Psychology Association, Philadelphia, EE.UU.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M., Rashid, T. & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 774-788.

Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress, *American Psychologist*, 60, 5, 410-421.

Seligman, M.E.P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-532.

Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Cia. General Fabri



Silva, M. (2011). El primer año universitario. Un tramo crítico para el éxito académico. *Perfiles Educativos*, 102-114.

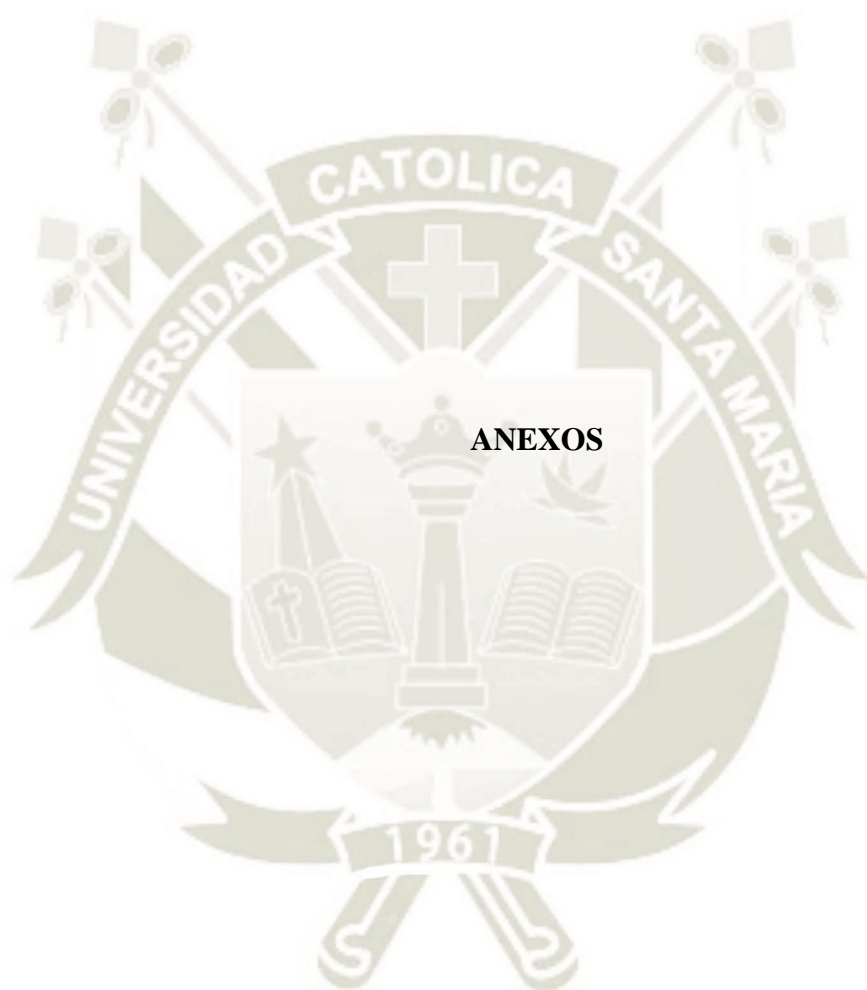
Silva, M., & Rodríguez, A. (2012). El primer año universitario entre jóvenes provenientes de sectores de pobreza: un asunto de equidad. México D.F: ANUIES.

Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría* , 40 (2), 8-19.

VÁZQUEZ, C., HERVÁS, G. y HO, S. M. Y. (2006). “Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones”. *Psicología Conductual*, 14, 401- 432

Bolaños-Domínguez, R. E. y Ibarra-Cruz, E. (2017). La psicología positiva: un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679.

Goodman, F. R., Disabato, D., J., Kashdan, T. B. y Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.



## Anexo 1

### ESCALA “INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO”

**Por favor marca con una cruz la respuesta que sea apropiada en tu caso:**

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

a) Si                      b) No

. Si la respuesta anterior fue si, ¿cuál fue tu nivel de preocupación o nerviosa)

a) Muy poco      b) Poco      c) Regular      d) Mucho      e) Excesivo

En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 La competencia con los compañeros del grupo					
3.2 Sobrecarga de tareas y trabajos					
3.3 La personalidad y el carácter del profesor					
3.4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5 Problemas con el horario de clases					
3.6 El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo).					
3.7 No entender los temas que se abordan en clase					
3.8 Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9 Tiempo limitado para hacer el trabajo					

**4.-En el siguiente cuadro señala con una X con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:**

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2 Fatiga crónica (cansancio)					



permanente)					
4.3 Dolores de cabeza o migrañas					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5 Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8 Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10 Problemas de concentración					
4.11 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4.12 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13 Aislamiento de los demás					
4.14 Desgano para realizar las labores					
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos					

**5 En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:**

	Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siem	Siempre
5.1 Habilidad asertiva(defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4 Elogios a sí mismo					
5.5 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6 Búsqueda de información sobre la situación					
5.7 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que					

5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
	8	16	24	32	40
Otra _____ (Especifique)					

<b>Variable</b>  <b>Dependiente:</b>  Estrés Académico	- Percepcion de agentes estresores	- Alto - Medio - Bajo
	- Síntomas del estrés académico	- Alto - Medio - Bajo
	- Uso de estrategias de afrontamiento	- Alto - Medio - Bajo

<b>Nivel de estrés académico</b>	Alto	107-128 puntos
	Medio	85-106 puntos
	Bajo	64-84 puntos

## Anexo 2

### Perfil PERMA

Apellidos y Nombres:..... Sexo.....  
 Edad.....  
 Ocupación:..... Carrera Profesional: .....  
 Semestre:.....  
 Estado Civil: .....

Más abajo encontrará una serie de preguntas acerca de cómo piensa y siente Ud. en diversos aspectos de su vida. Lea detenidamente cada pregunta y luego utilice la escala de 0 a 10 para indicar su grado de acuerdo con cada una de ellas.

Marque su respuesta con X, procure responder a todas las preguntas aunque no esté totalmente seguro y trate de hacerlo lo más rápido posible. **No hay respuestas buenas ni malas.**

1	¿En qué medida lleva una vida significativa y con propósito?	De ningún modo	Completamente
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
2	¿Cuánto tiempo siente que está dedicando al logro de sus metas?	Nada	Todo
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
3	¿Cuán a menudo se queda absorto(a) o abstraído(a) en las actividades que realiza?	Nunca	Siempre
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
4	¿Cómo diría que se encuentra su salud?	Pésima	Excelente
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
5	¿Con qué frecuencia se siente alegre o dichoso(a)?	Nunca	Siempre
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
6	¿En qué medida recibe apoyo y ayuda de otras personas cuando lo necesita?	Nada	Completamente
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
7	¿Con qué frecuencia se siente ansioso(a)?	Nunca	Siempre
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
8	¿Con qué frecuencia alcanza las metas importantes que se ha propuesto para sí mismo(a)?	Nunca	Siempre
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
9	¿En qué medida siente que lo que hace en su vida es valioso y merece la pena?	Nada	Completamente
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
10	En general, ¿con qué frecuencia siente emociones positivas?	Nunca	Siempre
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	



11	¿En qué medida se siente entusiasmado(a) o interesado(a) en las actividades que realiza?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente
12	¿Cuán solo(a) se siente en su vida diaria?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente

13	¿Cuán satisfecho(a) está con su salud?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente
14	¿Con qué frecuencia se siente enojado(a)?	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Siempre
15	¿En qué medida se siente querido por los demás?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente
16	¿Cuán a menudo se siente capaz de manejar sus responsabilidades?	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Siempre
17	En general, ¿en qué medida percibe que su vida tiene sentido?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente
18	En comparación con otras personas de su misma edad y sexo, ¿cómo está su salud?	Pésima 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Excelente
19	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente
20	¿Con qué frecuencia se siente triste?	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Siempre
21	¿Con qué frecuencia, pierde la noción del tiempo mientras hace lo que le gusta?	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Siempre
22	En general, ¿cuán satisfecho(a) se siente?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente
23	Considerando todos los aspectos de su vida, ¿Cuán feliz diría que es?	Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Completamente

### Anexo 3

Matriz de la variable PERMA

ID	Fac	Sexo	Edad	Sem	E.Civil	Emoción Positiva	Compromiso	Relaciones	Significado	Logro	Felicidad	PERMA
1	1	1	25	9	1	Medio	Muy Alto	Bajo	Alto	Medio	Muy Bajo	Medio
2	1	1	23	9	1	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
3	1	2	22	9	1	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto
4	1	2	19	5	1	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
5	1	2	21	9	1	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
6	1	1	23	7	1	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
7	1	1	23	7	1	Muy Alto	Alto	Muy Alto	Alto	Medio	Medio	Muy Alto
8	1	2	20	9	1	Medio	Alto	Medio	Bajo	Medio	Alto	Medio
9	1	2	21	9	1	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto
10	1	1	28	9	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
11	1	2	22	9	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
12	1	2	23	9	1	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
13	1	1	31	9	1	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
14	1	2	25	9	1	Bajo	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo
15	1	2	21	9	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
16	1	2	21	9	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
17	1	2	20	5	1	Medio	Medio	Muy Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
18	1	2	25	9	1	Muy Bajo	Muy Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo
19	1	1	25	9	2	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
20	1	1	24	9	1	Muy Alto	Medio	Muy Alto	Alto	Alto	Alto	Muy Alto
21	1	2	22	9	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
22	1	2	23	9	1	Muy Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto
23	1	1	25	9	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
24	1	1	24	9	1	Alto	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto
25	1	2	21	9	1	Muy Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo
26	1	2	21	9	1	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo

27	1	2	25	7	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Bajo	Medio	Medio
28	1	2	21	9	1	Alto	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto	Alto
29	1	1	21	9	1	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio
30	1	1	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Medio
31	1	2	21	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
32	1	1	20	2	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio
33	1	2	20	5	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
34	1	1	20	5	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
35	1	2	21	7	1	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo
36	1	1	25	7	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo
37	1	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio
38	1	2	20	5	1	Alto	Medio	Medio	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto
39	1	2	21	5	1	Muy Alto	Medio	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto
40	1	2	29	7	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
41	1	2	23	9	1	Muy Alto	Medio	Muy Alto	Alto	Alto	Alto	Muy Alto
42	1	2	20	9	1	Medio	Medio	Medio	Muy Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo
43	1	2	20	7	1	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
44	1	2	21	9	1	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
45	1	1	20	7	1	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
46	1	2	21	9	1	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio
47	1	2	22	9	1	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio
48	1	1	24	9	1	Alto	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto
49	1	2	19	7	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto
50	1	1	21	7	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
51	1	1	22	7	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
52	1	2	19	5	1	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo
53	2	1	23	9	1	Muy Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto
54	2	1	23	3	1	Alto	Medio	Alto	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto
55	2	1	22	3	1	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto
56	2	2	17	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
57	2	2	25	3	1	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto



58	2	1	20	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio
59	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
60	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
61	2	1	21	3	1	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
62	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Bajo	Medio	Medio
63	2	2	26	3	3	Medio	Bajo	Muy Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
64	2	2	20	3	1	Muy Alto	Medio	Muy Alto	Alto	Muy Alto	Alto	Muy Alto
65	2	1	19	3	1	Alto	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
66	2	1	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Muy Bajo	Medio	Medio
67	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
68	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio
69	2	1	18	3	1	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Muy Alto
70	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
71	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
72	2	2	19	3	1	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto	Muy Alto
73	2	2	19	3	1	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
74	2	1	19	3	1	Muy Alto	Medio	Alto	Muy Alto	Medio	Alto	Alto
75	2	1	19	3	1	Muy Alto	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto	Muy Alto
76	2	2	20	3	1	Muy Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
77	2	2	20	3	1	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
78	2	2	19	3	1	Alto	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Medio
79	2	2	20	3	1	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto
80	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio
81	2	1	20	3	1	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
82	2	2	23	3	1	Alto	Bajo	Alto	Alto	Medio	Medio	Medio
83	2	2	18	3	1	Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	Alto	Medio
84	2	1	18	3	1	Alto	Medio	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto
85	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
86	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
87	2	2	20	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
88	2	2	21	3	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio

89	2	2	19	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio
90	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
91	2	1	21	1	1	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
92	2	1	23	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
93	2	1	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo
94	2	2	18	3	1	Muy Bajo	Medio	Muy Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo
95	2	1	20	3	1	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto
96	2	1	20	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
97	2	2	18	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
98	2	1	21	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
99	2	2	21	3	1	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Alto	Medio
100	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
101	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
102	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Medio
103	2	2	17	4	1	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
104	2	1	25	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
105	2	2	19	3	1	Alto	Medio	Alto	Muy Alto	Medio	Medio	Alto
106	2	2	21	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
107	2	2	23	3	1	Medio	Muy Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
108	2	1	18	3	1	Muy Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo
109	2	2	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
110	2	2	25	5	1	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto
111	2	1	18	3	1	Bajo	Medio	Muy Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
112	2	1	19	3	1	Alto	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto
113	2	1	19	3	1	Medio	Medio	Alto	Bajo	Medio	Medio	Medio
114	2	2	19	3	1	Muy Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
115	2	1	18	4	1	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Medio
116	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
117	2	1	17	3	1	Medio	Medio	Alto	Bajo	Medio	Medio	Medio
118	2	1	18	3	3	Muy Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo
119	2	2	18	3	1	Muy Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto

120	2	1	18	3	1	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto	Muy Alto
121	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
122	2	2	18	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo
123	2	2	23	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
124	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio
125	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
126	2	2	21	3	1	Bajo	Bajo	Alto	Medio	Medio	Bajo	Medio
127	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
128	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
129	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto
130	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
131	2	1	18	3	1	Muy Alto	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto
132	2	1	19	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
133	2	2	18	3	1	Alto	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto
134	2	2	18	3	1	Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto
135	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio
136	2	1	19	3	1	Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto
137	2	1	20	3	1	Muy Alto	Medio	Medio	Muy Alto	Alto	Medio	Alto
138	2	1	23	3	1	Muy Alto	Muy Bajo	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto
139	2	2	18	3	1	Muy Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo
140	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Bajo	Alto	Medio	Alto	Medio
141	2	2	26	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
142	2	1	18	3	1	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto
143	2	1	19	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
144	2	2	19	3	1	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
145	2	1	18	3	1	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
146	2	2	18	3	1	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
147	2	1	18	3	1	Muy Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo
148	2	2	20	3	1	Muy Bajo	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo
149	2	2	18	3	1	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto
150	2	2	21	3	1	Medio	Bajo	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio



151	2	2	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
152	2	1	21	3	1	Medio	Medio	Muy Alto	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto
153	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio
154	2	1	18	3	1	Muy Bajo	Medio	Muy Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo
155	2	1	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
156	2	2	18	3	1	Muy Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
157	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
158	2	2	18	3	1	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio
159	2	2	18	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
160	2	2	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo
161	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
162	2	2	20	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
163	2	1	22	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
164	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Muy Alto	Alto	Alto
165	2	2	20	3	1	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
166	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Medio	Muy Bajo	Medio	Muy Bajo	Bajo
167	2	2	20	3	1	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
168	2	2	20	3	1	Bajo	Bajo	Alto	Bajo	Medio	Muy Bajo	Bajo
169	2	2	20	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio
170	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
171	2	1	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
172	2	1	23	3	1	Alto	Muy Bajo	Medio	Alto	Alto	Alto	Medio
173	2	2	21	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
174	2	1	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
175	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
176	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio
177	2	1	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
178	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
179	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
180	2	1	18	3	1	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
181	2	2	17	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo

182	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
183	2	2	20	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
184	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio
185	2	2	20	3	1	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
186	2	2	17	3	1	Muy Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
187	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
188	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Muy Alto	Muy Alto	Medio	Alto	Alto
189	2	1	19	3	1	Alto	Bajo	Alto	Muy Alto	Alto	Alto	Alto
190	2	1	17	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
191	2	1	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
192	2	1	19	3	1	Alto	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
193	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
194	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
195	2	1	18	1	1	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto
196	2	1	20	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
197	2	2	19	3	1	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Medio
198	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
199	2	2	18	3	1	Alto	Medio	Alto	Muy Alto	Alto	Alto	Muy Alto
200	2	2	19	3	1	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
201	2	2	19	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
202	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Bajo
203	2	2	17	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Medio
204	2	2	21	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
205	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio
206	2	2	17	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
207	2	2	20	3	1	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Bajo
208	2	2	17	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Bajo
209	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo
210	2	1	22	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio
211	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
212	2	2	24	3	1	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Alto

213	2	2	21	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
214	2	2	19	3	1	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
215	2	1	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Alto	Bajo
216	2	2	18	3	1	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
217	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Bajo	Medio	Medio
218	2	2	18	3	1	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
219	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
220	2	1	18	3	1	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Bajo
221	2	1	18	3	1	Muy Alto	Alto	Muy Alto	Muy Alto	Alto	Alto	Muy Alto
222	2	1	18	3	1	Medio	Bajo	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio
223	2	2	23	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
224	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Alto
225	2	2	20	3	1	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto
226	2	2	18	3	1	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto
227	2	2	17	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
228	2	1	19	3	1	Medio	Medio	Muy Bajo	Alto	Medio	Medio	Alto
229	2	2	22	3	1	Muy Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
230	2	2	20	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Bajo
231	2	2	22	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
232	2	2	21	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
233	2	2	20	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
234	2	1	20	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
235	2	2	19	3	1	Bajo	Muy Bajo	Medio	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo
236	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto
237	2	1	18	1	1	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo
238	2	2	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
239	2	1	18	3	1	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Bajo	Medio	Muy Bajo	Bajo
240	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
241	2	1	18	3	1	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
242	2	2	17	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
243	2	2	21	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo



244	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
245	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo
246	2	2	21	3	1	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
247	2	2	20	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
248	2	1	20	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio
249	2	2	19	3	1	Bajo	Muy Bajo	Medio	Bajo	Muy Bajo	Bajo	Bajo
250	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto
251	2	1	18	1	1	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo
252	2	2	18	3	1	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
253	2	1	18	3	1	Bajo	Muy Bajo	Muy Bajo	Bajo	Medio	Muy Bajo	Bajo
254	2	2	19	3	1	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
255	2	1	18	3	1	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
256	2	2	17	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
257	2	2	21	3	1	Medio	Bajo	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
258	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
259	2	1	18	3	1	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Bajo

#### Anexo 4

Matriz de la Variable SISCO

ID	Facultad	Sexo	Edad	Semestre	EstadoCivil	estresores percibidos	síntomas estrés academico	estrategias de afrontamiento	Puntaje Acumulado	Categoría
1	1	1	25	9	1	3	3	3	51	Bajo
2	1	1	23	9	1	3	3	2	65	Bajo
3	1	2	22	9	1	1	1	2	54	Bajo
4	1	2	19	5	1	2	2	2	53	Bajo
5	1	2	21	9	1	2	2	2	55	Bajo
6	1	1	23	7	1	2	1	1	78	Bajo
7	1	1	23	7	1	2	2	2	63	Bajo
8	1	2	20	9	1	3	3	2	56	Bajo
9	1	2	21	9	1	1	1	3	91	Medio
10	1	1	28	9	1	1	1	2	59	Bajo
11	1	2	22	9	1	3	2	2	70	Bajo
12	1	2	23	9	1	3	3	2	48	Bajo
13	1	1	31	9	1	1	1	1	69	Bajo
14	1	2	25	9	1	1	1	2	94	Medio
15	1	2	21	9	1	3	2	2	78	Bajo
16	1	2	21	9	1	3	2	2	89	Medio
17	1	2	20	5	1	3	2	1	49	Bajo
18	1	2	25	9	1	3	2	2	58	Bajo
19	1	1	25	9	2	2	1	2	84	Bajo
20	1	1	24	9	1	1	1	3	97	Medio
21	1	2	22	9	1	3	2	1	66	Bajo
22	1	2	23	9	1	3	1	2	63	Bajo
23	1	1	25	9	1	1	1	3	48	Bajo
24	1	1	24	9	1	3	1	2	35	Bajo

25	1	2	21	9	1	3	3	2	88	Medio
26	1	2	21	9	1	1	1	3	98	Medio
27	1	2	25	7	1	2	3	1	55	Bajo
28	1	2	21	9	1	1	1	1	48	Bajo
29	1	1	21	9	1	1	2	2	50	Bajo
30	1	1	19	3	1	1	1	2	44	Bajo
31	1	2	21	3	1	3	2	2	60	Bajo
32	1	1	20	2	1	2	1	3	80	Bajo
33	1	2	20	5	1	2	1	3	77	Bajo
34	1	1	20	5	1	3	2	2	75	Bajo
35	1	2	21	7	1	1	2	2	63	Bajo
36	1	1	25	7	1	2	1	2	57	Bajo
37	1	1	18	3	1	2	2	3	79	Bajo
38	1	2	20	5	1	3	3	2	59	Bajo
39	1	2	21	5	1	3	2	3	56	Bajo
40	1	2	29	7	1	1	2	3	79	Bajo
41	1	2	23	9	1	1	2	2	61	Bajo
42	1	2	20	9	1	2	2	2	45	Bajo
43	1	2	20	7	1	2	2	2	83	Bajo
44	1	2	21	9	1	2	1	2	39	Bajo
45	1	1	20	7	1	2	1	2	49	Bajo
46	1	2	21	9	1	1	2	2	91	Medio
47	1	2	22	9	1	3	2	2	102	Medio
48	1	1	24	9	1	1	1	2	89	Medio
49	1	2	19	7	1	1	2	1	49	Bajo
50	1	1	21	7	1	1	1	2	67	Bajo
51	1	1	22	7	1	2	1	3	40	Bajo
52	1	2	19	5	1	2	1	2	74	Bajo
53	2	1	23	9	1	2	1	2	58	Bajo
54	2	1	23	3	1	3	1	2	63	Bajo
55	2	1	22	3	1	2	2	3	60	Bajo



56	2	2	17	3	1	3	3	2	60	Bajo
57	2	2	25	3	1	2	1	2	93	Medio
58	2	1	20	3	1	2	2	2	80	Bajo
59	2	2	18	3	1	3	2	2	85	Medio
60	2	2	19	3	1	1	1	3	98	Medio
61	2	1	21	3	1	2	2	1	71	Bajo
62	2	2	19	3	1	3	2	3	82	Bajo
63	2	2	26	3	3	3	1	2	73	Bajo
64	2	2	20	3	1	2	2	3	57	Bajo
65	2	1	19	3	1	1	1	1	59	Bajo
66	2	1	19	3	1	2	2	2	71	Bajo
67	2	2	18	3	1	3	2	2	85	Medio
68	2	1	18	3	1	2	1	2	52	Bajo
69	2	1	18	3	1	1	1	3	68	Bajo
70	2	2	18	3	1	3	2	2	58	Bajo
71	2	2	19	3	1	3	2	2	80	Bajo
72	2	2	19	3	1	1	1	3	77	Bajo
73	2	2	19	3	1	2	2	2	37	Bajo
74	2	1	19	3	1	3	2	3	62	Bajo
75	2	1	19	3	1	1	1	3	52	Bajo
76	2	2	20	3	1	1	2	1	81	Bajo
77	2	2	20	3	1	3	2	2	109	Alto
78	2	2	19	3	1	2	1	2	46	Bajo
79	2	2	20	3	1	3	1	2	84	Bajo
80	2	2	18	3	1	3	2	2	41	Bajo
81	2	1	20	3	1	2	2	3	67	Bajo
82	2	2	23	3	1	2	1	3	60	Bajo
83	2	2	18	3	1	3	3	2	88	Medio
84	2	1	18	3	1	3	2	3	51	Bajo
85	2	2	18	3	1	3	2	2	88	Medio
86	2	2	18	3	1	1	2	2	93	Medio

87	2	2	20	3	1	3	2	2	66	Bajo
88	2	2	21	3	1	3	2	2	74	Bajo
89	2	2	19	3	1	2	2	3	43	Bajo
90	2	2	19	3	1	2	1	2	72	Bajo
91	2	1	21	1	1	3	2	2	80	Bajo
92	2	1	23	3	1	3	3	2	102	Medio
93	2	1	18	3	1	3	3	2	76	Bajo
94	2	2	18	3	1	3	3	2	96	Medio
95	2	1	20	3	1	2	2	2	79	Bajo
96	2	1	20	3	1	3	2	2	60	Bajo
97	2	2	18	3	1	2	1	2	46	Bajo
98	2	1	21	3	1	3	2	2	65	Bajo
99	2	2	21	3	1	3	2	1	72	Bajo
100	2	2	18	3	1	2	2	2	87	Medio
101	2	2	19	3	1	3	1	2	87	Medio
102	2	2	19	3	1	3	3	3	108	Alto
103	2	2	17	4	1	3	2	2	78	Bajo
104	2	1	25	3	1	2	2	2	48	Bajo
105	2	2	19	3	1	2	2	3	64	Bajo
106	2	2	21	3	1	3	2	2	42	Bajo
107	2	2	23	3	1	1	1	2	53	Bajo
108	2	1	18	3	1	3	3	2	80	Bajo
109	2	2	18	3	1	3	3	2	105	Medio
110	2	2	25	5	1	1	2	2	63	Bajo
111	2	1	18	3	1	1	2	2	94	Medio
112	2	1	19	3	1	1	2	1	65	Bajo
113	2	1	19	3	1	3	2	2	79	Bajo
114	2	2	19	3	1	3	1	1	73	Bajo
115	2	1	18	4	1	3	2	1	66	Bajo
116	2	2	18	3	1	3	2	3	56	Bajo
117	2	1	17	3	1	2	3	2	71	Bajo

118	2	1	18	3	3	3	2	2	100	Medio
119	2	2	18	3	1	3	1	3	55	Bajo
120	2	1	18	3	1	1	1	3	60	Bajo
121	2	2	18	3	1	3	2	2	58	Bajo
122	2	2	18	3	1	2	2	2	83	Bajo
123	2	2	23	3	1	3	2	2	70	Bajo
124	2	2	18	3	1	3	2	2	74	Bajo
125	2	2	18	3	1	3	2	2	64	Bajo
126	2	2	21	3	1	2	2	2	87	Medio
127	2	2	19	3	1	1	1	2	47	Bajo
128	2	2	18	3	1	3	2	3	64	Bajo
129	2	2	18	3	1	1	1	3	90	Medio
130	2	1	18	3	1	3	2	2	57	Bajo
131	2	1	18	3	1	3	2	2	59	Bajo
132	2	1	19	3	1	3	3	2	90	Medio
133	2	2	18	3	1	3	2	2	27	Bajo
134	2	2	18	3	1	3	3	2	105	Medio
135	2	2	19	3	1	3	2	2	83	Bajo
136	2	1	19	3	1	1	2	2	56	Bajo
137	2	1	20	3	1	1	1	3	63	Bajo
138	2	1	23	3	1	2	1	2	75	Bajo
139	2	2	18	3	1	3	3	1	87	Medio
140	2	1	18	3	1	2	1	3	71	Bajo
141	2	2	26	3	1	3	1	2	93	Medio
142	2	1	18	3	1	3	2	2	57	Bajo
143	2	1	19	3	1	3	2	2	98	Medio
144	2	2	19	3	1	2	1	2	68	Bajo
145	2	1	18	3	1	1	2	2	77	Bajo
146	2	2	18	3	1	3	2	2	77	Bajo
147	2	1	18	3	1	3	3	2	83	Bajo
148	2	2	20	3	1	3	3	2	88	Medio



149	2	2	18	3	1	3	2	3	76	Bajo
150	2	2	21	3	1	3	2	2	69	Bajo
151	2	2	18	3	1	3	3	2	96	Medio
152	2	1	21	3	1	3	2	2	70	Bajo
153	2	2	18	3	1	2	2	2	84	Bajo
154	2	1	18	3	1	2	2	1	66	Bajo
155	2	1	19	3	1	3	2	2	83	Bajo
156	2	2	18	3	1	3	3	3	96	Medio
157	2	1	18	3	1	2	2	2	87	Medio
158	2	2	18	3	1	2	2	2	40	Bajo
159	2	2	18	3	1	3	2	2	80	Bajo
160	2	2	18	3	1	3	3	1	69	Bajo
161	2	1	18	3	1	2	2	2	84	Bajo
162	2	2	20	3	1	3	2	2	62	Bajo
163	2	1	22	3	1	3	3	1	128	Alto
164	2	1	18	3	1	3	1	2	89	Medio
165	2	2	20	3	1	3	2	2	52	Bajo
166	2	2	18	3	1	3	2	2	93	Medio
167	2	2	20	3	1	3	2	2	87	Medio
168	2	2	20	3	1	2	1	1	67	Bajo
169	2	2	20	3	1	2	2	2	81	Bajo
170	2	2	18	3	1	3	2	2	89	Medio
171	2	1	19	3	1	1	1	2	69	Bajo
172	2	1	23	3	1	1	1	3	81	Bajo
173	2	2	21	3	1	3	1	2	85	Medio
174	2	1	18	3	1	2	1	2	67	Bajo
175	2	2	19	3	1	3	3	2	118	Alto
176	2	2	18	3	1	3	2	1	96	Medio
177	2	1	19	3	1	3	2	3	67	Bajo
178	2	1	18	3	1	1	1	2	62	Bajo
179	2	2	18	3	1	2	1	2	66	Bajo

180	2	1	18	3	1	3	3	1	94	Medio
181	2	2	17	3	1	3	3	2	96	Medio
182	2	1	18	3	1	3	2	2	80	Bajo
183	2	2	20	3	1	2	2	2	87	Medio
184	2	2	18	3	1	3	2	3	77	Bajo
185	2	2	20	3	1	2	2	2	88	Medio
186	2	2	17	3	1	3	3	2	105	Medio
187	2	2	18	3	1	3	2	2	78	Bajo
188	2	2	18	3	1	3	3	3	86	Medio
189	2	1	19	3	1	3	1	3	65	Bajo
190	2	1	17	3	1	3	3	2	96	Medio
191	2	1	19	3	1	3	2	2	81	Bajo
192	2	1	19	3	1	2	1	2	82	Bajo
193	2	2	18	3	1	3	2	3	82	Bajo
194	2	2	18	3	1	2	2	2	81	Bajo
195	2	1	18	1	1	2	2	2	75	Bajo
196	2	1	20	3	1	2	1	2	55	Bajo
197	2	2	19	3	1	3	3	2	108	Alto
198	2	2	19	3	1	3	2	2	80	Bajo
199	2	2	18	3	1	2	2	3	89	Medio
200	2	2	19	3	1	3	3	2	102	Medio
201	2	2	19	3	1	2	2	2	90	Medio
202	2	2	19	3	1	3	2	3	75	Bajo
203	2	2	17	3	1	3	2	3	56	Bajo
204	2	2	21	3	1	3	2	3	77	Bajo
205	2	2	18	3	1	2	1	2	76	Bajo
206	2	2	17	3	1	1	1	2	64	Bajo
207	2	2	20	3	1	3	2	2	75	Bajo
208	2	2	17	3	1	3	2	2	89	Medio
209	2	2	18	3	1	1	1	2	56	Bajo
210	2	1	22	3	1	3	2	2	54	Bajo

211	2	2	19	3	1	3	2	2	51	Bajo
212	2	2	24	3	1	2	1	2	82	Bajo
213	2	2	21	3	1	1	1	2	78	Bajo
214	2	2	19	3	1	3	2	2	61	Bajo
215	2	1	18	3	1	3	2	2	57	Bajo
216	2	2	18	3	1	3	2	2	96	Medio
217	2	2	18	3	1	3	2	2	71	Bajo
218	2	2	18	3	1	3	2	2	90	Medio
219	2	1	18	3	1	3	2	2	94	Medio
220	2	1	18	3	1	2	2	2	86	Medio
221	2	1	18	3	1	1	1	3	33	Bajo
222	2	1	18	3	1	3	1	3	61	Bajo
223	2	2	23	3	1	3	2	2	84	Bajo
224	2	2	19	3	1	2	1	2	52	Bajo
225	2	2	20	3	1	1	2	3	76	Bajo
226	2	2	18	3	1	2	1	2	71	Bajo
227	2	2	17	3	1	2	2	2	76	Bajo
228	2	1	19	3	1	3	2	3	68	Bajo
229	2	2	22	3	1	2	2	1	60	Bajo
230	2	2	20	3	1	3	3	2	86	Medio
231	2	2	22	3	1	3	3	2	82	Bajo
232	2	2	21	3	1	3	3	3	105	Medio
233	2	2	20	3	1	3	2	2	82	Bajo
234	2	1	20	3	1	3	2	2	84	Bajo
235	2	2	19	3	1	1	2	2	59	Bajo
236	2	1	18	3	1	2	2	2	104	Medio
237	2	1	18	1	1	3	2	2	104	Medio
238	2	2	18	3	1	3	3	1	70	Bajo
239	2	1	18	3	1	3	2	1	93	Medio
240	2	2	19	3	1	3	2	2	64	Bajo
241	2	1	18	3	1	3	2	2	76	Bajo



242	2	2	17	3	1	3	2	2	81	Bajo
243	2	2	21	3	1	1	2	3	37	Bajo
244	2	1	18	3	1	2	2	2	59	Bajo
245	2	1	18	3	1	3	1	2	79	Bajo
246	2	2	21	3	1	3	3	3	96	Medio
247	2	2	20	3	1	3	2	2	80	Bajo
248	2	1	20	3	1	3	2	2	77	Bajo
249	2	2	19	3	1	1	2	2	62	Bajo
250	2	1	18	3	1	2	2	2	54	Bajo
251	2	1	18	1	1	3	2	2	62	Bajo
252	2	2	18	3	1	3	3	1	100	Medio
253	2	1	18	3	1	3	2	1	73	Bajo
254	2	2	19	3	1	3	2	2	91	Medio
255	2	1	18	3	1	3	2	2	74	Bajo
256	2	2	17	3	1	3	2	2	84	Bajo
257	2	2	21	3	1	1	2	3	91	Medio
258	2	1	18	3	1	2	2	2	51	Bajo
259	2	1	18	3	1	3	1	2	54	Bajo